

# فن قراءة لغة الجسد

دكتور محمد حسن غانم



مكتبة الأنجلو المصرية

# فن قراءة لغة الجسد

(محاولة للقراءة والفهم من منظور نفسي-اجتماعي)

دكتور

محمد حسن غانم



مكتبة الأنجلو المصرية

## المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة .....	٧
<b>الفصل الأول</b>	
<b>مدخل إلى الاتصال وأنواعه وأطرافه</b>	
مدخل إلى الاتصال .....	١٥
أولاً: الاتصال اللفظي: اللغة ووظائفها .....	١٥
ثانياً: الاتصال غير اللفظي .....	١٧
- العناصر الرئيسية في عملية الاتصال .....	١٨
أ - المصدر .....	١٨
ب- المتلقي .....	٢٤
ج- الرسالة .....	٢٧
د - أداة الاتصال .....	٣١
<b>الفصل الثاني</b>	
<b>لغة الجسد: مدخل نفسي - اجتماعي</b>	
- العلاقة بين الجسد والنفس .....	٣٩
- الجسد في أدبيات بعض فروع العلم والمعرفة .....	٤٣
أ - علم النفس الارتقائي (النمو) .....	٤٣
ب- علم النفس الرياضي .....	٤٤
ج- الجسد ونظريات الشخصية .....	٤٦
د- الجسد وعلم النفس الاكلينيكي .....	٤٨
هـ- الجسد وعلم الموت والاحتضار .....	٥٠
و- الجسد والعلاج النفسي وعلم النفس الاسقاطي .....	٥١
ز- الجسد وعلوم الطب .....	٥٢
ح- الجسد وعلم الانثربولوجيا .....	٥٣
ط- الجسد والحب .....	٥٤

الموضوع	الصفحة
ك- الجسد وسيكولوجية الاتصال	٥٦
ل- الجسد والفولكلور	٥٧
م- علاقة الجسد بعلم التشريح	٦٣
ن- علاقة الجسد بالفنون (خاصة الفنون التشكيلية)	٦٤

### الفصل الثالث

#### لغة الجسد: التعريف - التاريخ - الوظائف

- تعريف الجسد: لغويا - نفسيا	٧٠
- تأريخ الاهتمام بالجسد	٧٥
أ - التأريخ غير الرسمي لعلم لغة الجسد	٧٦
ب - التأريخ الرسمي للغة الجسد	٨١
- وظائف السلوك غير اللفظي	٨٣

### الفصل الرابع

#### الثقافة ولغة الجسد

- أهمية دراسة الفروق الثقافية في فهم دلالة لغة الجسد	٩٢
- بعض مظاهر الاتفاق على فهم دلالة لغة الجسد	٩٥
- الوظائف النفسية للغة الجسد	٩٥
- أمثلة من لغة الجسد والثقافة	٩٩
أولاً: لغة الجسد والمصريون	٩٩
ثانياً: لغة الجسد ودول الخليج العربي (السعودية نموذجاً)	١٠٢
ثالثاً: لغة الجسد والثقافة في أمريكا	١٠٤
رابعاً: لغة الجسد والعزاء (عند الشيعة في العراق كنموذج)	١١٧

### الفصل الخامس

#### لغة الجسد: الدلالة - المعنى - محاولة للفهم والقراءة (١)

- النظرة والتقاء العيون	١٢٣
- أوضاع اليد	١٤٤
- الصوت وطريقة الكلام	١٥١

الموضوع	الصفحة
- التمس	١٥٦
- الابتسامة والبكاء	١٦٠
<b>الفصل السادس</b>	
<b>لغة الجسد: الدلالة - المعنى - محاولة للفهم والقراءة (٢)</b>	
- الحيز الشخصي	١٧٥
- الوضع الجسمي وأماطه	١٨٣
- الملابس والألوان	١٩٨
- الخواتم ولغة الجسد	٢١١
<b>المراجع</b>	
أولاً: المراجع العربية	٢١٧
ثانياً: المراجع العربية	٢٢١

## مقدمة

فن قراءة لغة الجسد أو علم الجسد وحركاته علم حديث ظهر في اواخر الستينيات وأوائل السبعينيات تحديداً من القرن الماضي. ورغم أن التواصل بين الأفراد يتم بطريقتين (لفظية وغير لفظية) إلا أن الاهتمام قد أنصب في أغلبه على محاولة فهم التواصل اللفظي وغض الطرف عن ديناميات وآليات التواصل غير اللفظي أو ما يعرف باسم لغة الجسد، رغم أن الابحاث والدراسات والملاحظات اثبتت أننا قد نكذب أثناء تواصلنا اللفظي مع الآخرين إلا أن جسدنا يرفض الكذب ونستطيع من خلال النظر إلى إيماءات الوجه، نظرة العين، وضع الجسم، طريقة الحديث ونبرات الصوت... إلخ أن نقرأ الحقيقة بدون زيف أو خداع وناطقة بالصدق.

ويذكر الواقع الغربي بالعديد من المؤسسات والبرامج التي تعمل على تدريب الأفراد على اتقان لغة الجسد وكيفية قراءتها. لذا نرى العديد من القراءات للخطابات السياسية للرؤساء وللزعماء وكيفية اكتشاف صدقهم وكذبهم، بل أحيانا ما يتم تدريب الرؤساء هناك على المظهر الذي يجب أن يظهروا به، والطريقة التي يجب أن يتحدثوا بها للجمهور حتى يكونوا أكثر تأثيراً فيما يعرف باسم "حملة تسويق الرئيس" من خلال (صورة) يجب أن يقدم في إطارها الرئيس، وطبيعة المعلومات التي يجب أن (نسوقها) حتى نجعل المواطن يذهب إلى صندوق الانتخاب (هناك مرة أخرى) وهو مطمئن وواثق ان اختياره هام في تحديد مصير الوطن.

كما نجد العديد من الدراسات التي رصدت لغة الجسد عند (ميليس) ذلك الرجل الذي كلف من قبل الأمم المتحدة في التحقيق في اغتيال رئيس الوزراء اللبناني رفيق الحريري وتقديم تقرير إلى مجلس الأمن ذاكرا

ومفندا العديد من المعلومات التي توصل إليها حيث تم التوصل إلى العديد من ملامح ولغة الجسد لديه إيان قراءته التقرير.

### لغة الجسد عند ميليس :

من خلال ما عرضت عن لغة الجسد وعلم حركته ومن خلال متابعة تلفزيونية للكثير من مؤتمرات القاضي ميليس الصحفية التي أجراها ومشاهدته أثناء إلقاء كلمته أمام مجلس الأمن ومشاهدة طريقة سلامة على الدكتور الداودي في دمشق ولقاءاته مع المسؤولين اللبنانيين ومع الأمين العام للأمم المتحدة يمكنني إيجاز أهم إيماءات لغة الجسد عنده بالنقاط التالية:

- ١- الإرباك والتوتر واضح رغم محاولاته عدم إظهار ذلك وكان أشد وضوحاً في مؤتمره في الأمم المتحدة بعد تسريب تقريره.
- ٢- كافة حركات جسده تأتي منسجمة مع علم الشكل والملامح عنده، ومع الاضطرابات التي أشرت إليها في شخصيته.
- ٣- الطريقة الاستعراضية الواضحة في أسلوب سلامه على الدكتور الداودي أمام مبنى وزارة الخارجية السورية.
- ٤- بمراقبة الحديقة عند ميليس بواسطة الحاسب، في مؤتمراته الصحفية أظهر الحاسب الانقباض في حدقته بنسبة ٧٣% من زمن حديثه، وهذه نسبة عالية جداً وهذا دليل لا يرقى معه الشك بأنه يتعمد الكذب وعدم المصادقية في أغلب كلمات حديثه.
- ٥- وبدراسة الحديقة في كلمته أمام مجلس الأمن أظهر الحاسب الانقباض في حدقته بنسبة تصل إلى ٦٩% وأيضاً هذه نسبة عالية وتشير إلى عدم اقتناعه هو شخصياً بما يقول.

- ٦- حركة اليدين المضمومتين إلى صدره على الطاولة في مجلس الأمن وفي المؤتمرات الصحفية تشير إلى تطويره لإيماءات الساعدين والزراعيين للاختباء كحاجز وراءهما إضافة إلى حالة من موقف عدائي وتوتر ودفاع وكأنه محاصر.
- ٧- حركة اليدين والجسد مع القدامين في لقاءه مع رئيس الوزراء اللبناني فؤاد السنيورة بعد ظهور الشاهد هشام هشام في دمشق تشير إلى الإحباط والسلبية.
- ٨- حركة الرأس يميناً ويساراً في مجلس الأمن ومؤتمراته الصحفية تشير إلى عدم الاقتناع والمعارضة، إضافة إلى المراوغة.
- ٩- حركة يده لحك انفه في أكثر من مؤتمر صحفي وكذلك كررت في مجلس الأمن أثناء قراءة تقريره تشير إلى الكذب إذ أن النهايات العصبية الدقيقة في الأنف تستشعر خزاناً خفيفاً، إضافة إلى الحيرة أو المفاجأة.
- ١٠- رفع النظارة والحك أسفل العين والذي تكرر عند ميليس أكثر من مرة وحتى في مجلس الأمن هي محاولة من دماغه لأن يسد الخداع أو الكذب والنفاق.
- ١١- مجموعة إيماءات الفم بابتسامة زائفة والتي استخدمها مراراً في مؤتمراته الصحفية وفي مجلس الأمن تشير إلى ما يدعى الكذب من خلال الأسنان، وهي إيماءة تستخدم من قبل نجوم السينما لتصوير عدم الإخلاص.
- ١٢- تقطيب الجبهة عند ميليس أثناء كلمة المندوب السوري في الأمم المتحدة، وتكرارها في أكثر من مؤتمر صحفي تشير إلى التوتر والانزعاج ومحاولة إخفاء القلق.



وما ذكر حالاً ما هو الا مجرد محاولة لهذا العلم الذى يوظف الآن على نطاق واسع وخاصة فى المجالات ذات التأثير الطاعى على الجماهير.

#### ناهيك عن التوصية بالآتى:

أ - تكريس ربع ساعة فى اليوم لدراسة دلالات لغة الجسد إيان تواصل الناس مع بعضهم البعض وخاصة فى اماكن التجمعات الإنسانية مثل: المطارات، والمقاهى، ومحطات القطار والمترو والياص والميكروياصات.

ب- كتابة ملاحظة عن لغة الجسد الأكثر انتشاراً والمستخدمه فى التواصل بين الناس، وهل هناك فروق فردية فى استخدام لغة إشارة معينة (مثلاً استخدام نظرات العين هل يكثر لدى النساء مقارنة بالرجال، وكذا الحال فى استخدام اليد، ووضع الجسم، بل وحتى تسريحة الشعر... الخ.

ج- تدريب العين على النظر الجيد إلى الآخرين واستنتاج ما يمكن أن يتواصلوا به ومن خلاله.. وتتم هذه الطريقة - فى الغالب - عن طريق (غلق الصوت) فى جهاز التليفزيون إيان عرض برنامج حوارى، ومراقبة الحركات ولغة الجسد المستخدم وصولاً إلى إمكانية التوصل إلى المعانى التى تدور أو المستخدمة فى التواصل بين المتحاورين وهل لغة الجسد فى الغالب تتسم بالدفء والودام الانسحاب والبرود (طبعاً من خلال: طريقة المصافحة، اتجاه الاقدام، ايماءات الوجه، حركات اليد.. الخ.

ورغم أننى كان من الممكن أن أتبع العديد من دلالات لغة الجسد كما تظهر فى:

- ١- الاضطرابات النفسية.
  - ٢- الاضطرابات العقلية.
  - ٣- الانحرافات السلوكية.
  - ٤- العلاج النفسي.
  - ٥- قاعات الدراسة (مدارس - جامعات).
  - ٦- صالات المطار والسفر.
  - ٧- تحليل بعض الخطب للسياسيين والقادة.
  - ٨- تحليل لبعض إجاديث الرياضيين (لاعبين - مدربين - حكام - مذيعين) وخاصة لعبة كرة القدم ومن خلال تحليل لغة الجسد سواء للفريق المهزوم أو الفائز... إلخ.
- إلا أننا فضلنا أن يأتي للكتاب بحجم صغير حتى يكون سهل القراءة، سهل التنقل به .. راجيا أن تتاح لي الفرصة لإمكانية كتابة جزء ثاني من هذا الكتاب أو إضافة بعض الفصول.
- ففي الفصل الأول تم تناول مدخل إلى الاتصال وأنواعه واطرافه وهم (المصدر - المتلقي - الرسالة - أداة الاتصال).
- وفي الفصل الثاني المعنون: لغة الجسد: مدخل نفسي - اجتماعي حيث تم تناول العلاقة بين الجسد والنفس، وكذا الجسد في أدبيات بعض فروع العلم والمعرفة
- الفصل الثالث والمعنون: لغة الجسد: التعريف - التأريخ - الوظائف حيث تم تعريف الجسد من الناحية اللغوية ثم النفسية، ثم تناولنا في عجلة التأريخ الرسمي وغير الرسمي للاهتمام بلغة الجسد، وأخيرا تناولنا الوظائف المختلفة التي تعود علينا من خلال دراسة لغة الجسد.
- وفي الفصل الرابع والمعنون: الثقافة ولغة الجسد، حيث تم التركيز على العديد من الحقائق المتعلقة بمجال علم لغة الجسد، حيث توجد العديد

من (نظريات لغة الجسد) المفهومه والواضحة فى كافة اللغات والثقافات ... وأنه توجد العديد من أنواع لغة الجسد التى لا يمكن قراءتها أو فهمها إلا من خلال الثقافة والبيئة التى يتواجد فيها الفرد.

وفى الفصلين الخامس والسادس: تناولنا العديد من أنواع لغة الجسد مثل: النظرة والتقاء العيون، أوضاع اليد، الصوت وطريقة الكلام، الابتسامة واليكاء، ثم الحيز الشخصى وأوضاع الجسم، فالملابس والألوان وأخيرا الخواتم (وخاصة لدى النساء).

أملين بذلك أن نزيد للوعى النفسى حتى يزداد التواصل بين البشر بعضهم البعض على أساس الود والنفاء والإنسانية.

والله من وراء القصد

د. محمد حسن غانم

حلوان ٢٠٠٨

## الفصل الأول

### مدخل إلى الاتصال وأنواعه وأطرافه

- مدخل إلى الاتصال.
- أولاً: الاتصال اللفظي: اللغة ووظائفها.
- ثانياً: الاتصال غير اللفظي.
- العناصر الرئيسية في عملية الاتصال.
- أ - المصدر.
- ب - المتلقي.
- ج - الرسالة.
- د - أداة الاتصال.

## الفصل الأول مدخل إلى الاتصال وأنواعه وأطرافه

### مدخل إلى الاتصال:

الاتصال Communication بداية هو مصطلح مشتق من المصدر "Communis" اللاتينية وتعنى الشيء العام أو المشترك أى أن الاتصال فى أساسه يهدف إلى إيجاد "خطوط أو أرضيه عامة مشتركة بين البشر" بالرغم من اختلافهم سواء فى القدرات أو الميول أو الاتجاهات.... الخ. ذلك لأن عامل أو مبدأ "الفروق الفردية" أى الاختلافات سواء بين الأفراد بعضهم البعض، أو بين الفرد للواحد عاملاً أساسياً وقانوناً يحكم البشر بلا استثناء.

ولذا لا غنى للفرد "أو المجتمعات" الإنسانية سواء تلك المتحضرة أو حتى النامية عن عملية الاتصال لأنه من خلالها ينقل الفرد حضارته وخبراته ومعتقداته واتجاهاته بل وحتى مشاعره بمختلف صورها واختلافها إلى الآخرين، وإن الاتصال والتفاعل مع الآخر ذلك "الهاجس" الذى يشغل الفرد عبر مراحل حياته لدرجة أن التحليل النفسى قد وجد أن الإنسان فى أشد حالات خصوصيته والنوم كمثال أو العزلة بأوراقه عن الآخرين إنما "يهلوس" بوجود الآخر والتفاعل معه. فالاحلام أو حتى الكوابيس ما هى إلا نوعاً من التفاعل بين الفرد والذى يحلم "بِالآخرين" بغض النظر عن مضمون هذا التفاعل ولقد وجدت الدراسات والأبحاث أن عملية الاتصال لا تخرج عن محورين:

**الأول: اتصال لفظي:** حيث تعد اللغة أداة الفرد فى التعبير عن مشاعره وحاجاته ورغباته وكافة أنواع وصور سلوكه ينقله إلى الآخر (المستقبل أو المستقبلين) سواء أكانت هذه اللغة منطوقة أم مكتوبة.

### مفهوم اللغة :

يقصد باللغة جميع وسائل وطرق الاتصال التي يقوم من خلالها الإنسان بالتعبير عن مشاعره وأفكاره. كما انه من خلال الاتصال بالآخرين يفهم بدوره مشاعرهم وأفكارهم وصول إلى فهم للبيئة الخارجية التي تحيط بالفرد.

مع الأخذ في الاعتبار أن الاستعداد للكلام واستخدام اللغة فطري في حين أن نوعية اللغة التي يتميز بها الفرد سواء أكانت اللغة العربية أو الانجليزية أو الفرنسية أو الألمانية..... الخ) مكتسبه من خلال البيئة التي يتواجد فيها الفرد والتدخل عن طريق طرق ووسائل التعليم.

وظائف اللغة: للغة مجموعة من الوظائف يمكن إيجازها في:

- ١- أن اللغة وسيلة للتفاهم بين الفرد والآخرين.
- ٢- من خلال اللغة يستطيع الفرد أن يقوم بعملية التفكير.
- ٣- من خلال اللغة (الكتابة) يقوم الإنسان بتسجيل أفكاره وانطباعاته وأحلامه واحتياجاته من خلال كتابة المذكرات الشخصية.
- ٤- من خلال اللغة يستطيع الفرد أن يهرب من البيئة وكآبة الواقع والهرب إلى الخيال والذي ينقسم بدوره إلى:
  - أ - هروب مرضي: من خلال وقوع الفرد فريسة للأمراض العقلية - الذهانية (الجنون).

ب- هروب صحي: من خلال الإبداع والخيال ولذا فإن فرويد (مؤسس مدرسة التحليل النفسي) يرى أن المجنون والأنيب أو المبدع يشتركان معا في صفة الهروب من الواقع إلى الأحلام والخيال، بيد أن الفارق الأساسي بينهما أن الأنيب - المبدع ينجح في العودة إلى الواقع مرة أخرى وهو أكثر تمتعا بالصحة النفسية في حين أن المجنون يفشل في العودة لهذا الواقع مري أخرى ويظل في (جدل)

و(صراع) بين معتقداته وضلالاته المرضية وبالتالي تسوء العلاقة بينه وبين الآخرين لأنه غير (مستبصر) بالواقع وقوانينه.

ولذا فإن اللغة لها وظيفة تخيلية Imaginative Function.

٥- أن اللغة لها وظيفة رمزية Symbolic Function حيث تمثل اللغة رموزاً تشير إلى الأشياء في العالم الخارجي مما يجعلها تخدم كوظيفة رمزية.

٦- أن اللغة لها وظيفة تفاعلية interpersonal Function حيث تستخدم اللغة في التفاعل والتواصل مع الآخرين، ذلك لأن الإنسان كائن اجتماعي يتواصل ويتفاعل مع الآخرين وطوال الوقت، وإن كان الفيلسوف الفرنسي "جان بول سارتر" يعتبر أن "الأخر هو الجحيم" فإن هذا الجحيم لا بد منه لتكتمل كينونة وديمومة الإنسان. وصدق المثل الشعبي المصري للقاتل "جنه من غير ناس ما تتداس" أي أنه لو قدر لك أن تعيش حتى ولو في الجنة وكانت هذه الجنة تخلو من "البشر أو الناس الآخرين" فأنتك سوف ترفض المكوث في هذه الجنة وتفضل أن تكون في البديل الآخر (النار) وسوف تتحملها (أي النار) لأنك في "حضرة الآخرين".

الثاني: الاتصال غير اللفظي أو ما يطلق عليه لغة الجسد، ويتم ذلك من خلال استخدام لغة غير لفظية إلا أنها تكون أكثر وضوحاً وصدقاً من اللغة المنطوقة وتقسم اللغة غير اللفظية إلى:

أ - تعبيرات غير لفظية (جسدية) مقصودة مثل:

- تعبيرات الوجه.
- نظرات العينين.
- حركات اليد.
- حركات الرأس.

- إيماءات الوجه.
  - الحيز المكاني.
  - أوضاع الجسم.
  - فترات الصمت.
  - ب- تعبيرات غير لفظية (جسدية) غير مقصودة مثل:
    - احمرار الوجه.
    - تصبب العرق.
    - مظاهر الفزع.
    - مظاهر السرور.
    - مظاهر الانقباض.
- ولغة الجسد هي محور وموضوع هذا الكتاب

#### العناصر الأساسية في عملية الاتصال:

لكي يتم الاتصال لابد من وجود (أربع) أطراف أو محاور هي:

- أ - المصدر.
  - ب- المتلقي.
  - ج- الرسالة.
  - د- أداة الاتصال.
- وسوف نتناول كل محور من المجاور الأربعة بشيء من التفصيل.

#### أولاً: المصدر Source :

المصدر عبارة عن الشخص الذي لديه رسالة يريد توصيلها إلى الآخرين، إلا أن هذا المصدر يؤثر تساؤلات ثلاث هي:

- أ - ما هي الدوافع التي لديه لنقل أو توصيل الرسالة.
- ب- ما هي اتجاهاته تجاه المتلقين للرسالة.



ج- ما هي أنجح الوسائل لنقل الرسالة.

وللإجابة عن التساؤل الأول نقول: أن المرسل يحمل معه إلى عملية التواصل مجموعة من الدوافع تعكس تنظيمه النفسي الذي يشتمل على دوافعه سواء ما يتصل منها بذاته (أى الهدف من نقل أو توصيل الرسالة) أو ما يتصل بمتلقى رسالته أى ما يحقق أهداف هذا المتلقى أو يعوق تحقيقها، أو ما يتصل بالذات لدى المصدر والمتلقى معا.

أما عن الإجابة عن التساؤل الثانى أى اتجاهاته تجاه المتلقى فنشمل عددا من العوامل مثل:

- مكانه المتلقى.
  - الخبرات المتوافرة لدى المتلقى.
  - الجوانب المشتركة ما بين المصدر والمتلقى.
  - الهدف الذى يسعىان معا (أى المصدر والمتلقى) إلى تحقيقه.
- أما عن الرسالة الفعالة والتى تترك أثرا ايجابيه فى نفس المتلقى فلا بد من توافر مجموعة من العوامل مثل:
- ١- وجدت الدراسات والملاحظات أن "الصدق" هو أقصر الطرق إلى الوصول إلى تحقيق الهدف.
  - بيد أن الصدق لكى يتم لا بد من توافر مجموعة من الشروط نستطيع أن نحصرها فى عاملين هما:
  - أ - خبرة ودراية القائم بتوصيل الرسالة بالموضوع الذى يروج له، فمن غير معقول مثلا أن أعطى محاضرات للآخرين (جمهور المتلقى) عن إضرار التدخين وأنا أدخن مثلا أو أحدث الآخرين (جمهور المتلقين) عن: فن السعادة الزوجية وأنا أعانى من الاضطراب الأسرى ولى تاريخ من الطلاق والتردد على المحاكم مع زوجاتى مثلا.

ورغم أن الصدق أقصر الطرق إلا أننا يجب التأكيد على الأمور الآتية:

١- رغم الصدق فيجب الابتعاد (قدر الإمكان عن الاستعراض والغرور (والفلكة) وأنت تعرض موضوعك (أن ذلك سينفر الآخرين منك. فالصدق لا يحتاج إلى "تقديم" أو "تزويق" ولكن عبر عن موضوعك بكلمات بسيطة وقليله.

٢- يزداد الأمر تعقيدا كلما كان الجمهور المتلقى لرسالتك خبيراً في الموضوع. فإذا كنت مثلاً أتحدث عن الإضرار الجسمية المختلفة التي يحدثها التدخين وجمهورى من المتقنين من الأطباء المتخصصين فى الصدر والبطن والقلب.. الخ مثلاً. فيجب أن احترم تخصصهم: وأقول لهم: كما تعلمون من خلال دراستكم وخبراتكم أن التدخين يترك أثراً ضاراً على القلب تتمثل فى..... الخ.

٣- ابتعد قدر الإمكان عن تقديم معلومات غير مقبولة منطقياً أو غير مقنعة عقلياً خاصة إذا كان الجمهور المتلقى من المثقفين ورجال العلم لأن المبالغة هنا قد تدحض للصدق ولا تدعمه. صحيح أن لكل "قاعدة شواذ" بيد أنني يجب أن أركز فى حديثي على "المألوف والقاعدة" واتخذة مثلاً وابتعد عن التلليل "بالشاذ وغير المألوف.

ب- أن المعلومات التي تقدمها للآخرين يجب أن تكون نابعة من اقتناع. فمثلاً إذا أردت أن أدلل على "جودة سلعة ما" فيجب أن تكون كل المعلومات التي أقدمها عن السلعة "مصدر ثقة" وعن خبرة ومن خلال دراسات وملاحظات عنها.

فالتدخين - كمثال ثانى- يقود إلى العديد من الإضرار ومنها السرطان..... بيد أنني يجب أن أشير إلى العديد من الإحصائيات

التي ترجع السرطان إلى التدخين، وتلك الإحصائيات الأخرى التي أشارت إلى حدوث السرطان نتيجة عوامل أخرى غير التدخين، وتلك الإحصائيات الأخرى التي تشير إلى تفاعل ما بين العوامل الأخرى والهواء الملوث، الأغذية الملوثة، عوادم السيارات والمصانع.... الخ) إضافة إلى الحديث عن أضرار التدخين.

ج- أن يكون موقف المصدر أي الشخص صاحب الرسالة ليس له أي مصلحة شخصية من جراء ذلك. فأنا - مثلاً - حين أقدم لمجموعة من المتلقين محاضرة عن أضرار التدخين فإن مصلحته هنا تعادل (تساوي مصلحتهم) وانني لا أروج لا لتدخين نوعية معينة من السجائر على حساب نوعيه أخرى ولكن مصلحة المتلقين دون تدخل مصلحة شخصية لي) تكون هي الهدف.... وبالتالي تصل الرسالة إلى الآخرين ولذا يقول الله سبحانه وتعالى للرسول صلى الله عليه وسلم: فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ {٢١} لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيِّرٍ {٢٢} إِلَّا مَنْ تَوَلَّى وَكَفَرَ {٢٣} فَيُعَذِّبُ اللَّهُ الْعَذَابَ الْأَكْبَرَ {٢٤} إِنَّ إِلَيْنَا إِيَابَهُمْ {٢٥} ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا حِسَابَهُمْ {٢٦} سورة الغاشية، فالوظيفة هنا التذكير دون مصلحة شخصية.

د- أن تكون تلقائياً قدر الإمكان دون الدخول في "تمثيل" أو "إقناع" مبالغ فيه.

هـ- كلما كان المصدر أو صاحب الرسالة جذاباً، ومصطلح "جذاب" يعنى أن هذا المصدر أكثر قبولاً وحباً في وجدان وعقل الآخرين. ولذا فإن أصحاب المؤسسات والشركات - مثلاً - يستعينون بالمثلثين والممثلات للترويج لسلعة معينة، ومحاولة إقناع "المتلقين" بشراءها أو القبول بها.

ويقوم ما سبق على حقيقة بديهية خلاصتها: أنه كلما كان المصدر أو صاحب الرسالة ذات مكانه أو حظوة لدينا كلما كان

الاقتناع بأفكاره واتجاهاته أكثر من أى مصدر آخر ليس له نفس الحظوة أو المكانة فى نفوسنا.

و- كلما كان المصدر أو صاحب الرسالة يتشابه مع المتلقى فى الاتجاهات والنوع والقيم فمثلا: إذا كان رجلاً يتحدث على رجال آخرين عن أضرار التدخين وحكى لهم بكل تلقائية وصدق عن أنه كان مدخنا ثم أدرك أضرار التدخين فتوقف هذا التشابه فى النوع (رجل ← رجل) كلما أدى ذلك إلى قبول رسالته، ناهيك عن التشابه بين المصدر والمتلقى فى أشياء أخرى مثل: الدين - اللغة - العادات - التقاليد - الأعراف.... الخ.

ز- أسلوب المصدر أو صاحبة الرسالة فى العرض:

وجدت الدراسات والأبحاث والملاحظات أن التأثير فى الآخرين لا يتم من خلال الأسلوب أو التواصل اللفظى فقط بل لا بد من استخدام التواصل الجسدى جنباً إلى جنب مع التواصل اللفظى من خلال التأكيد على الآتى:

١- اللقاءات المباشرة أفضل من الوسائل الأخرى ولذا نسمع من البعض عبارة: أن هذا الكلام لا يصلح أن أحدثك عنه فى الهاتفون.. ولذا كلما كان التفاعل والتواصل وجها لوجه كلما كان ذلك أفضل لأن "وجها لوجه" سيجب لكل منهما ملاحظة إيماءات وتعبيرات وملامح لغة جسد الآخر) وبالتالي سيصل فى التو واللحظة التأثير والنتيجة إلى الآخر تماماً مثل الممثل على "خشبة المسرح" إذ يتلقى "التقدير أو الرقص" على دوره من خلال التعامل المباشر) عن الجمهور وحالا عكس الحال فى الأفلام والمسلسلات مثلا.

٢- كلما كانت المساحة بين المصدر والمتلقى بدرجة معقولة أى لا يجب أن تجلس بعيداً جداً عن الجمهور المتلقى ولا يجب أن تندمج

معهم لدرجة انزياح الحدود والمسافة بينك وبين الآخرين هامة ويجب أخذها بعين الاعتبار حتى تؤتي ثمارها.

٣- أن تكون ودوداً (وهذا يعكسه العديد من العلاقات مثل: الألفاظ، نظرات العين، نوعية الابتسامة... الخ غير عدواني مع الآخرين ذلك لأن العدوان سوف يثير "كراهية" الآخرين لك وتملأهم من حديثك، ويدخلون لا شعورياً في لغة جسدية معبرة عن ذلك من خلال:

- التثاؤب.
- السعال.
- النحنحة أو اللزمات العصبية.
- حركة الأرجل غير الشعورية.
- ابتعاد النظر عنك.
- النوم.
- يتحدثون مع بعضهم البعض.

وهي وسائل تعنى في معناها العام أن "قناة التواصل بينك وبين الآخرين" قد بترت. وعليك أما أن تكف عن الحديث وتغادر القاعة غير مأسوف عليك، أو أن تغير من طريقتك العدوانية - المتسلطة في التعامل مع الآخرين، وتقوم "بتغيرها" إلى الأفضل.

٤- أن تكون طريقتك في الحديث لا هي بالسريعة إلى درجة عجز الآخرين عن متابعة ما تقول، أو بالبطيئة إلى درجة تثير الملل و"التثاؤب" في الآخرين.

تحدث بطريقة مناسبة.... وهذا لا يمنع من استخدام نبرات الصوت العالية في بعض المواقف، ونبرات الصوت البطيئة في بعضها الآخر... وأن تسرع في بعض المواقف أو تبطئ في بعضها الآخر لكن لا تجعل البطيء الشديد أو السرعة الزائدة أسلوباً معتاداً في حديثك مع الآخرين.

٥- طبيعة الوضع الذي تتخذه وأنت تتحدث إلى الآخرين هل هو: وضع الترفع والاستعلاء على الآخرين، وأن الآخرين مجرد (تلامذة) يجب أن يستمعوا وينتبهوا في صمت، أم تتخذ وضع التوتر والشد والجذب مع الآخرين. وعموما فقد توصلت الدارسات والملاحظات إلى أنه كلما كنت أكثر استرخاء في جلستك أو حتى وقفك وأنت تتحدث مع الآخرين كلما كنت أكثر ألقاا وقربا من الآخرين.

#### ثانيا: المتلقى :

أن المتلقى للرسالة يكون له دور إيجابي في عملية التواصل وخاصة إذا وظف العديد من المكيانيزمات مثل: الانتباه للرسالة ومضمونه، وأن يكون "متحفزا" لأثاره العديد من التساؤلات بعد أو أثناء المحاضرة (إذا سمح بذلك المصدر بيد أن الانتباه بدوره يثير قضية إنسانية تتلخص في أن للفرد لا يستطيع طوال الوقت المخصص لتوصيل الرسالة أن يظل منتبها مركزا يقظا.... بل يحدث ما يسمى بالانتباه التلقائي Selective exposure أي أن الفرد ينتبه إلى ما يريد أن ينتبه إليه، ولا ينتبه إلى ما لا يريد أن ينتبه إليه.. مثلما يحدث إذا جلست في "جلسة تضم مجموعة من الأصدقاء" ودارت مناقشة بينكم وفي النهاية لا يثبت في الذهن إلا ما انتبهت إليه وأهتمت به وبالتالي فقد ثبت في ذاكرتك.

عملية أخرى يجب الانتباه إليها وتحدث لدى المتلقى وخلصتها أن الرسالة التي نريد توصيلها إلى الآخرين قد لا تصل بنفس الهدف والمعنى الذي نريده بل قد يحدث لها ما يسمى بعملية: التحوير ويظهر واضحا إذا كانت فكرة الرسالة تختلف اختلافا كبيرا عن فكرة المتلقى.

ويأخذ "التحوير" للرسالة لدى المتلقى عدة أشكال:

- ١- إذا كانت الرسالة التي نقلها المصدر إلى المتلقى قريبة من أفكاره هو فإنه يحدث تحويراً بسيطاً يتخذ صورة التحوير بين "الرسالة التي وصلته" وبين "أفكاره المسبقة التي كانت لديه".
  - ٢- إذا كانت الرسالة التي نقلها المصدر إلى المتلقى بعيدة عن فكرته فإنه يرفضها ويدركها على أنها مختلفة (أي الرسالة) عن أفكاره.
  - ٣- وقد تكون الرسالة (محايدة- أي لا يقبلها ولا يرفضها) وبالتالي لا يتم على هذه الرسالة التحوير.
  - ٤- كلما كانت الفكرة التي تقدمها الرسالة مختلفة قليلاً عن فكرة المتلقى كلما كان قبوله لها أكبر من تلك الأفكار التي تحملها الرسالة وتكون جد مختلفة عما يحمله المتلقى من أفكار.
- ولعل رفض البعض لفكرة "النبوءة" مثلاً وما أنت به من أفكار واتجاهات وقيم مختلفة عن السائد آنذاك خير نموذج على ذلك.
- فالأفراد الذين كانوا متعطشين إلى الحرية والعدل والمساواة كانوا أقرب إلى الإيمان بأفكار الدين غير الأفراد الذين كانوا يريدون استمرار الأوضاع على ما هي عليه لأنه ليست لديهم أفكار أخرى "تورقهم" عن وضعهم كبشر.
- وبخلاف ما سبق يجب أن نرسل إلى "المتلقين" على أنهم بشر، وأن لديهم العديد من الاحتياجات والرغبات وأن هناك العديد من العوامل التي تؤثر فيهم ونستطيع حصر هذه العوامل في أمرين:-
- أ - درجة ذكاء المتلقى:
- كلما كانت درجة الذكاء أعلى كلما كان هناك سهولة في توصيل الرسالة وفهم مضمونها بسرعة ولعل فصل المتفوقين في المدارس بل وتخصيص فصول ومدارس لهم خير نموذج على ذلك، وإن المدرس

الذى يقوم بالتدريس للمتفوقين مثلاً - لا بد أن يختلف أسلوبه ومنهجه وطريقة شرحه عن ذلك الذى يقوم بالتدريس للطلاب متوسطى الذكاء أو الطلاب الذين يعانون من صعوبات تعلم لكن وجدت الدراسات والملاحظات أن الذكاء العالى فى تلقى الرسالة سلاح ذو حدين.

- أ - من الممكن أن يقود الذكاء المرتفع صاحبة إلى فهم الهدف والمغزى والمعنى من الرسالة والاقتناع بها فوراً ودون أى مقاومة.
- ب- من الممكن أن يقود الذكاء المرتفع صاحبة إلى مقاومة الرسالة بل ودحضها.

والحل فى الواقع الثانى (المقاومة) أن يقدم المصدر رسالته مدعمة بالأدلة والبراهين والوسائل التى تؤيد ما يقوله.

#### ب- النوع أو الجنس:

وجدت الملاحظات والدراسات التى تناولت فئات من المتلقين الذكور وفئات أخرى من المتلقين الإناث أن الإناث مقارنة بالذكور أكثر اقتناعاً من الذكور وإن الرسالة تصل إليهم بسرعة بخلاف الذكور.

وقد تم تفسير ذلك من خلال:

- أ - أن المرأة أكثر انصياعاً من الرجل.
- ب- أن التنشئة الاجتماعية والتربية تؤكد على ضرورة أن المرأة المرغوبة فيها اجتماعياً هى التى تطيع ولا ترفض.
- ج- ركز فى توصيل رسالتك على الجوانب الانفعالية (أكثر من التركيز على الجوانب العقلية) وسوف تكون المرأة أكثر استجابة للرسالة والاقتناع بها من الرجل والمرأة يهتمها فى المقام الأول الجوانب العاطفية ولذا فإن الكلمة للحنونة، الطيبة، الودودة هى التى تؤثر فى المرأة أكثر من الرجل).



لكن بعد قانون المرأة الجديد، والخلع، ونيلها حقوقها... هل الأمر ما زال هكذا، أم أن الموقف (خاصة بعد التغيرات التي لحقت بمكانة وادوار المرأة تحتاج إلى إعادة النظر والدراسة فيما استجد من متغيرات).

### ثالثاً: مضمون الرسالة: Message

الرسالة هي المنبه التي ينقله المصدر إلى المتلقى، وهي أساس عملية الاتصال، وهي الفكرة أو الأفكار أو الاتجاهات التي يقوم بنقلها المصدر أو صاحب الرسالة إلى الآخرين أو المتلقين.

وأى رسالة تتضمن مجموعة من المعاني Meanings وهي معلومات قد تكون آراء أو أفكار أو اتجاهات أو قيم يعبر عنها في شكل رموز.

ولكي تتم الرسالة بين المصدر والمتلقى لا بد من توافر مجموعة من الشروط هي:

- ١- أن يكون لدى المصدر والمستقبل درجة ولو قليلة من الخبرات السابقة أو الأرضية المشتركة.
- ٢- أن يكون هناك قدر من التشابه في المعاني، وأن يكون التشابه هذا أساس (التواصل).
- ٣- أن يركز المصدر إبان عرض الرسالة على أخذ (ثقافة) ولغة وتعليم المتلقى في الاعتبار.

ولعل حكمة "خاطبوا الناس على قدر عقولهم" خير نموذج على ذلك فلا يجب أن نَقْعَر في استخدام اللغة على مجموعة من المجندين الأميين مثلاً وأخذ أعيد وأزيد مستخدماً مصطلحات علمية معقدة في شرح عملية الإلتمان واللهفة والعقاقير وأنواعها...

الخ ولكن إلى من أتحدث؟ يجب أن يكون ذلك القاعدة والأساس في التواصل الفعال والناجح مع الآخرين.

٤ - الأخذ في الاعتبار أن المعاني المتضمنة في الرسالة ذاتية ونسبية، وأن المعاني في الناس وليست في الرسالة، والمقصود بذلك. الكلمات لا معنى لها في حد ذاتها لكن الإدراك لها والفهم لما تعنيه قد يختلف من فرد إلى آخر.

وقد حصر العلماء والمهتمون بالاتصال مجموعة من العوامل قد تؤدي إلى فعالية الرسالة أو عدم فعاليتها ومن هذه العوامل التي تؤثر في فعالية الرسالة:-

- ١ - بساطة المضمون مقابل تعقيده:
- ٢ - إذا أردت أن تكون الرسالة فعالة وهادفة وتصل إلى الآخرين بأقل قدر من الوقت والجهد عليك أن تتحرى البساطة في مضمون الرسالة. إذ كلما كان المعنى واضحاً وبسيطاً وتعبر عنه بكلمات موجزة وقليلة كلما نجحت في "إقناع وجذب المتلقي" إليك. والحكمة تقول: أن كثرة الكلام ينسى بعضه بعضاً، ولذا فإن اللجوء إلى "اللث والعجن" قد يقود إلى تشويش مضمون الرسالة وبالتالي تضل طريقها إلى المتلقي وحتى لو وصلت إليه فإنه لا يكون مقتنعاً بها بل قد يتخذها وسيلة للسخرية منك ومن رسالتك.
- ٣ - من الأفضل أن تترك للمتلقى مضمون الرسالة وما يجب أن يستخلصه منها:

نحن كبشر نكره النصائح المستمرة بل قد تكون النصيحة "ثقيلة على القلب" ولذا نجد الرسول صلى الله عليه وسلم لا يقول مثلاً لأصحابه: الآن أنتبهوا سوف أعلمكم الوضوء والصلاة، وإياكم أن يفوتكم أي "مشهد" ولكن كان يقول لأصحابه: صلوا كما رأيتموني

أصلى". وفى هذا تعليم بالقُدوة والحقيقة أنه كلما أكتشف الفرد مضمون الرسالة والهدف بنفسه من خلال الأمثلة والأدلة والبراهين التى يقدمها القائم بالرسالة أو عملية الاتصال كلما كان هذا أفضل..... لكن هذا لا يمنع أن نؤكد فى النهاية الفكرة التى نريد توصليها إلى المتلقى حتى تشترك مع المتلقى فى نفس "الهدف".

وهذا هو أيضاً ما يحدث فى عملية: العلاج النفسى، فحين يتقدم شخص للعلاج النفسى ويفهم المعالج طبيعة الاضطراب وأسبابه .... بيد أنه يريد أن يصل الشخص المضطرب إلى أسباب اضطرابه بنفسه وأن تسرع بعض المعالجين فى تقديم توضيح لأسباب الاضطراب للشخص المضطرب تجعله يسارع إلى "المقاومة" بل ويرفض العلاج... ولكن إذا جاء توضيح المعالج للمريض فى الوقت المناسب (بعد أن يكون المريض قد توصل إليه" يكون أفضل" فى هذه الحالة يقبله المريض ولا يرفضه).

٤- أعرض الموضوع بطريقة تظهره بشكل يظهر إيجابياً مع الإشارة إلى وجود بعض السلبيات "(على أساس أن الكمال لله سبحانه وتعالى) ولا يمنع أيضاً من أن تعرض بعض الآراء المعارضة للموضوع الذى تثار حوله ولكن دون الدخول فى تفاصيل هذه السلبيات، وبذلك يكون عرضك للموضوع متضمناً الجانبين معاً.

٥- ركز على إثارة الجوانب العقلية لكن هذا أيضاً لا يمنع من إثارة بعض الجوانب الانفعالية ذلك لأن الاتجاه مكون من عناصر انفعالية وأخرى عقلية تستند إلى المنطق، والتركيز على الانفعال فقط قد يثير الناس ويدخلهم فى سيكولوجية الحشد أى إلغاء العقل تماماً مثلما يحدث فى المسيرات والمظاهرات). وترديد عبارات قد لا يركزون على معانيها.

مثال: محاضرة للمدخنين سوف تعرض عليهم الكثير من الأضرار التي تصيب أماكن مختلفة من الجسم أو يا حبيذا لو كان ذلك من خلال الصور والأفلام وبعض الحالات الواقعية) وركز على الأدلة والجوانب العقلية لكن لا يمنع هذا من إثارة بعض الانفعالات لدى المتلقين خاصة للخوف من أن يحدث له أن كان مدخنا ما يحدث لكل المدخنين.

٦- نظم الموضوع ورتبه إلى عناصر يقود كل عنصر إلى العنصر التالي. وأبدأ مباشرة بعرض المعلومات ولا شك أن هذا يكون له أكبر الأثر في الإقناع، ولذا فأنت حين تقدم رسالة يجب أن يكون لديك الكثير من المعلومات بيد أن تقديم معلومة وتأخر أخرى يلعب دوراً لا بأس به في الإقناع وأن تكون الرسالة مؤثرة.

وكما يقول النقاد: أن الأفكار الباعثة على أن تتحول إلى قصص كثيرة وملقاء على "قارعة الطريق" بيد أن اصطلياد هذه الأفكار يحتاج إلى فن أو قناص يعرف قيمة الفكرة ومتى تقدم والقالب الذي تقدم فيه ومن خلاله.

٧- تكرار الاتصال Frequency of communication: أن التكرار الذي تعرض به رسالة معينة أو نوع من الرسائل يحدد أيضاً فاعلية الاتصال، والمعتقد هو أن التكرار المؤلف لرسالة معينة يعد أسلوباً تكتيكياً ناجحاً للإقناع في نظر كثير من خبراء الإعلانات، في حين يرى البعض أن التكرار قد يثير "السخط" و"الملل" بل ويدعم الاتجاهات السلبية تجاه هذا التكرار.

وللخروج من هذا النقد يجب أن يكون التكرار مع بعض التغيير في الرسالة يعد تكتيكاً أكثر فاعلية ويقود إلى تعديل الاتجاه.

#### رابعاً: أداه أو قناة الاتصال. Channel. CO:

يقصد بوسائل التوصيل الشكل الذي تتخذه الرسالة المرسله من المرسل إلى المتلقي، فقد تتخذ شكلاً صوتياً أو شكلاً حركياً، كما يتم تقسيم وسائل الاتصال إلى وسائل صوتية ووسائل غير صوتية، كما تنقسم الوسائل الصوتية بدورها إلى وسائل لغوية..... إذ أن طريقة مخاطبة الآخر تدل على المسافة التي تفصل بين المرسل والمتلقي وهل هي مسافة بعيدة تشوبها الاحترام والتوقير. فكلمة: أنتم للجماعة مثلاً يكون لها مدلول يختلف عن كلمة: سيادتكم وحضراتكم، وكلمة "سيادتكم" التي تخاطب بها شخص تختلف في المدلول بلا شك عن كلمة: أنت ثم تشير بأصبعك إلى وجهة مثلاً.

كما أن عامل الألفة بالشخص والاشتراك معه في الكثير من الخبرات والميول والاهتمامات قد تقود إلى حدوث التفاهم وبأقل قدر ممكن من الكلمات إذ يصل الأمر ببعض المحبين مثلاً أن تفهم السيدة ما يريده منها الزوج من خلال "نظرة العين" وتكون "نظرة العين" واللغة التي تحدثت بها أبلغ من أي كلمات لفظية بليغة.

في حين أن الوسائل شبة اللغوية التي تصاحب اللغة تكون ذات دلالة ربما أبلغ من الألفاظ مثل:

- التهنية في الألفاظ أو للكلمات ومدلولها.
- نغمة الصوت (مرتفعة- منخفضة- متذبذبة- وائقة - مترددة - قلقة - الخ).
- فترات الصمت بين الكلام.. ولماذا حدث الصمت تحديداً في هذا المقطع من الحديث.
- نغمة الضحك (إذا لا يكون الضحك في الغالب معبراً عن السرور بل أن الضحك أنواع. وإذا كنا نقول: ليس كل ما يلمع ذهباً....

فعلى نفس المنوال نقول ليس كل من يضحك يكون فى الغالب سعيدا.. بل قد يكون الضحك رد فعل لكم هائل من المأسى والأحزان المحبوسة داخل نفس هذا الشخص).

- نغمة البكاء: ليس مهما أن نقول أن كل من يبكى حزين فنحن حين ندخل فى نشوه عارمة من الضحك قد يختلط الدمع مع الضحك ونقول فى هذه الحالة دموع الفرح. ولذا فأن البكاء ليس دائما معبرا عن الحزن بل أن البكاء أنواع.. الم نقول حين تصف بعض الأشخاص الذين يفرطون فى البكاء عنهم أن دموعهم مثل دموع التماسيح دلالة على للزيف والخداع.
- علامات التردد: وقد خضع التردد للعديد من الدراسات والملاحظات وقد تبين أن أصوات التردد تزداد كلما اشتدت حاجة الشخص للتعبير عن أفكاره وتردده عن التعبير عن هذه الأفكار نتيجة خشيته من أشياء معينة أو ردود أفعال غاضبية من الطرف الآخر.

فالأزوجة مثلا قد لا تقتنع بحجه زوجها فى أسباب تأخيرها والمواصلات وازدحامها).... وتكون لديها بعض الشكوك حول موضوعات معينة قد (تسبب الثقة بينهما).. وقد تتردد فى مصارحة زوجها بما يجول فى خاطرها، أو كما نقول: بما يحدثها به قلبها.... وقد تقضى إليه بهذه الشكوك وقد تنتظر ريثما تمسك بدليل يؤيد هذه الشكوك والشخص المتردد يظهر عليه ذلك... وهذا التردد يعطى معلومات للملتقى عن أفكار المرسل كما قد تشير إلى ما يخفيه من أفكار.

كما أن أداة الاتصال تطرح تساؤلا هاما عن: أى الوسائل أكثر فاعلية فى توصيل الرسالة عن (وسائل أخرى)؟

وقد وجد مثلاً أن التلفزيون أكثر تأثيراً في المتلقى من الإذاعة حيث في الإذاعة يتم توظيف وسيلة واحدة فقط هي السمع في حين أنه في التلفزيون نوظف وسيلتين هما: العين والأذن.. وكلما وظفت الوسيلة أكثر من أده أو قناة لدى الشخص كلما كان تأثيره أكبر وأكثر إقناعاً.

وعموماً فإن القناة التي من خلالها تنقل الرسالة تضم في الغالب فئتين هما:

#### أ - الاتصال الجماهيري mass communication

ويعرف الاتصال الجماهيري على أنه عملية يوجه من خلالها الاتصال إلى مجموعات غير متجانسة من البشر، ومن بعض هذه الوسائل: الراديو، التلفزيون، السينما، الصحف، الكتيبات، الملصقات..... وغيرها من المطبوعات... وتبعاً لطبيعة هذه الوسائل الإعلامية فإنه كثيراً ما يشار إليها على أساس أنها وسائل إعلامية ذات اتجاه واحد (فقط تنقل الرسالة دون أن تتلقى اتجاه المتلقى أو تأثير الرسالة فيه).

وغنى عن البيان أنه كلما كان الفرد الموجه إليه الرسالة ملماً بقواعد القراءة والكتابة كلما كان أفضل لأنه سوف يقرأ ويستفيد من المطبوعات التي تقدم إليه.

مثال: دأبت وزارة الصحة والسكان على تقديم مطبوعين يهدفان من خلالهما إلى الدعوة إلى تنظيم الأسرة من خلال رسم لرجل وامرأة وطفل يلعب بينهما ويعيشان (كما يبدو في الصورة) في مستوى اجتماعي واقتصادي أفضل، ومطبوع آخر يقدم امرأة ورجل ومجموعة كبيرة من الأطفال يتصارعون حول (طبق طعام) شبه خال... هادفاً إلى القول بأن الأسرة إذا زاد عدد أفرادها عن (عدد معين) فإنها تتحول إلى (كارثة) تعاني من الجوع والإهمال والأمراض... بيد أن البعض قد فهم

من المطبوعة الأولى رجل + امرأة + طفل) بأن هذا الرجل يعاني من الضعف الجنسي والدليل على ذلك وجود طفل (واحد) فقط، وأنه لو كان قادراً على الإنجاب ما جلس هكذا مسترخياً وزوجه تنتظر إليه من بعيد في تأمل (أو في حصره وآلم).

ولذا فإن فكرة تقديم (مطبوعات) إلى الآخرين لها أهداف معينة يجب أن يستخلصها الآخرين يجب أن يتم في حذر مع الأخذ في الاعتبار فكرة التحريف، وتقارب عامل الفهم والذكاء بين المتلقين لهذه الرسالة.

كما يجب أخذ حل: للتعرض المتباين Differential Exposure يجب أن يؤخذ في الاعتبار من خلال تعرض الفرد لوسيلة أو أكثر من وسائل التواصل.

#### ب- الاتصال المباشر Interpersonal communication :

حيث يلتقى مصدر الرسالة مع المتلقى وجها لوجه Face to Face ومن أمثلة ذلك:

- اللقاءات الجماعية.
- المقابلة بعد المحاضرة للمحاضر.
- الاستشارات التي تعقب اللقاء.
- اللقاءات الدراسية.
- المؤتمرات.
- المحادثات اليومية بين الأفراد.
- ورش العمل.

ولستخدام هذه الوسائل المباشرة يتصف بأنه اتصال عبر طريق ذى اتجاهين أو Two way Communication وله رجع صدى سريع، وبالتالي فإن القائم بالاتصال قد يبحث عن فهم المتلقى لمضمون



الرسالة، وهل "قهمت حق الفهم أم حدث "لبث" في الفهم وغموض في بعض جوانب الرسالة.

ولذا فإن الدراسات وجدت أن الاتصال المباشر قد يكون أفيد من الاتصال الجماهيري وأن مفعوله اكبر لدى المتلقي وفي سرعة توصيل الرسالة بل والاقتناع بها.

أما عن الوسائل التي من خلالها نقوم بتوصيل الرسالة فمتنوعة ولعل أشهرها:

- وسائل الإعلام المرئية.
- وسائل الإعلام المطبوعة.
- وسائل الإعلام المسموعة.
- التعليم ومؤسساته.
- الدعوة.
- الدعاية.
- الإعلان.

كيف نعرف أن الرسالة وصلت إلى المتلقي ومن خلال القناة التي اخترناها لذلك؟

هناك وسيلة لمعرفة تأثير الرسالة تسمى رجوع الصدى Feedback أى معرفة تأثير أثر رسالة على المتلقي وهل هذا التأثير ايجابي Positive أم سلبي Negative والتأثير الايجابي يعنى أن المقصود من الرسالة قد تحقق.. فلو أعطى لمجموعة من المدخنين محاضرة حول أضرار التدخين، وبعد فترة اكتشفت أو عرفت (بطرق مختلفة) أن الكثير من الحضور قد ألقوا فعلاً عن التدخين فإن هذا يكون مروده ايجابي وصدى طيب للمحاضرة عكس الحال لو كان الحضور لم يقلعوا أو حتى لم يقوموا ببعض الخطوات من أجل "تقليل

كمية التدخين\* مثلاً فهذا يكون صدى سلبيا للرسالة التي أريد توصليها إلى الآخرين عن أضرار التدخين مثلاً تلك كانت باختصار أطراف عملية الاتصال.

## الفصل الثاني

### لغة الجسد: مدخل نفسي اجتماعي

- العلاقة بين الجسد والنفس.
- الجسد في الديبآت بعض فروع العلم والمعرفة.
- أ - علم النفس الارتقائي (النمو).
- ب - علم النفس الرياضي.
- ج - الجسد ونظريات الشخصية.
- د - الجسد وعلم النفس الإكلينيكي.
- هـ - الجسد وعلم الموت والاحتضار.
- و - الجسد والعلاج النفسي وعلم النفس الاسقاطي.
- ز - الجسد وعلوم الطب.
- ح - الجسد وعلم الاثربولوجيا.
- ط - الجسد والحب.

## الفصل الثانى

### لغة الجسد: مدخل نفسى اجتماعى

#### أ- العلاقة بين الجسد والنفس :

العلاقة بين الجسد والنفس ليست وليدة الحاضر ولكن العلاقة قديمة قدم الإنسانية ذاتها، وسوف نلخص طبيعة هذه العلاقة بين الجانبين وهذا يعكس أمرين:

الأول: الإدراك السليم لوجود علاقة بين النفس والجسد وان هناك تفاعل بينهما (دائم ومستمر).

الثانى: التأثير المتبادل بين الجسد والنفس، فإذا كان الجسد السليم يقود إلى (العقل السليم)، فلا شك أن العقل السليم لا يتواجد الا فى جسد سليم.

وسوف نوجز باختصار طبيعة العلاقة بين النفس والجسد من خلال ابرز (المحطات) فى تاريخ علم النفس.

- إشار بريل Brill الى ان هيبوقراط (ابو الطب) قد استطاع شفاء (برديكاس) ملك مقدونيا من مرضه الجسمى وذلك عندما قام بتحليل أحلامه .. ويعكس ذلك بلا شك إدراك (هيبوقراط) لطبيعة العلاقة بين النفس والجسد وان الجسد يمرض لمرض النفس.
- أكد أرسطو ان الانفعالات التى تصدر عن الإنسان مثل: (الغضب، الخوف، الرجاء والأمل والفرح والحب ... الخ) لا يمكن أن تصدر عن النفس وحدها ولكنها تصدر عن المركب المشترك والناتج من خلال التفاعل الدائم الدينامى (المستمر) بين النفس والجسد وان اى انفعالات تؤثر فى (كيمياء الجسم) والعكس بالعكس.

- قام جالينوس باستخدام (نظرية الروح الحيوانى) والتي فسرت بمقتضاها الظواهر الحيوية فى الجسم الإنسانى والصلة بينهما وبين بعض الظواهر النفسية والتي ظلت معمولا بها مع قليل من التحوير بداية من القرن الثانى الميلادى حتى القرن الثامن عشر .. وتنهض هذه النظرية على فكره خلاصتها: أن الأعصاب تعد أنابيب دقيقة التركيب متصله مباشرة بالأوعية الدموية الشعرية بحيث لا يصل من ذرات الدم إلا أكثرها حرارة وحركة ولطاقة، ومن هذه الذرات الدموية الشديدة الحركة والحرارة والطاقة يتألف الروح الحيوانى.
- ظهرت نظريه ثانية تفسر العلاقة بين النفس والجسد هي نظرية: الموازاه بين الجسم والنفس، حيث تنتظر إلى الظواهر البدنية باعتبارها ظروفًا أو شروطًا للظواهر النفسية وان الزيادة فى كيمياء إحداها يقود إلى (التغير) فى الجانب الآخر وقد بلغ المدى أقصاه فى تغير العلاقة بين النفس والجسم على يد أصحاب المذهب المادى حيث يذهب (هينر) الى ان الاحساسات والافكار ليست سوى حركات داخلية فى جسم حى.
- يرى روبرت هوك (الفيلسوف التجريبي) أن الذاكرة خزانه مادية تختزن فيها الأفكار فى جوهر المخ .
- ظهر بعد ذلك أصحاب (مذهب الوحدة) لمعالجة العلاقة بين النفس والجسد، حيث تظهر المعالجة فى ناحيتين :
- الأولى: اعتبار العقل والمادة صفتان لحقيقة واحدة أو لموجود واحد يتألف منهما.
- الثانية: انهما (أى النفس والجسد) مظهران لموجود واحد ان كانا مختلفان ومتمايزان (أى أن كل مفردة (أى الجسد كمثال) منفرد عن (العقل) الا انهما فى نفس الوقت متصلان متفاعلان.

ولذا فإن هذا المذهب يلقى تأييداً من كثير من الفلاسفة خاصة فخنرو فوننت حيث يقولان أن العقل هو الوحدة الداخلية لذلك الذى إذا نظرنا إليه من الخارج وسميناه جسمًا، ثم يعرفان العقل والجسم بأنهما ناحيتان مختلفتان لحقيقة واحدة تتألف منهما معا.

- يرى (رينيه ديكارت) أى أن النفس والجسم جوهرين متميزين متضادين، فالنفس روح بسيط مفكر، والجسم امتداد قابل للقسمة.
- يرى باروخ أسبينوزا أن الإنسان مركب من حال امتدادى هو جسمه، ثم من حال فكرى هو نفسه، الجسم اله مؤلفه من الآت والنفس فكرة الجسم أى فكره موضوعها الجسم الموجود بالفعل فهي تبدأ وتنتهى مع الجسم وعلتها خارجة عنها تلتصق فى أحوال أخرى من الفكر مقابلة لأحوال الامتداد التى هى علة الجسم كما فطن العرب إلى طبيعة هذه العلاقة :

أ - حيث رأى ابن عيسى المجوسى والذى قدم فى كتابه (كامل الصناعة الطبية) إلى الدين عن الجديد من الاضطرابات النفسية مثل: الوهم والاكتئاب والفهم والحسد تغير المزاج .. وان هذه الانفعالات (العنيفة) وللشديدة تقود بدورها إلى تغير (مزاج البدن) وتقود إلى إنهاكه، وتولد هذه الأعراض الحميات (أى الأمراض والأعراض الحادة) الشديدة.

ب- الطبيب العظيم ابن الرازى ذكر الكثير من (علاجه للنفسية) فى الكتاب الفارسى المسماه (أخلاق الجالى) .. عن العديد من الحالات التى قام بعلاجها .. حيث فشلت العلاجات العضوية .. وهنا أدرك ببصيرته أن (خلف هذه الأعراض البدنية) الآما وأسباب نفسه .. ولذا حين لجأ إلى (الحيل النفسية) اختفت الأعراض ومن ذلك مثلا أن أحد الأمراء قد أصيب بمرض (روماتيزم فى مفاصله) مما كان

يجعله عاجزا عن الوقوف .. وفشلت كافة العلاجات (والدهانات) والوصفات.. وقد تم استدعاء الرازي .. وعرف التفاصيل والعلاجات المختلفة التي قُمت للأمير، ... وهنا أدرك أن الأمير في حاجة إلى علاجاً نفسياً .. وخلصته أنه خرج من عند الأمير .. ثم دخل عليه بملابس جديدة وفي يده سكين وأخذ يسب الأمير ومتوعداً لياه بقتله حتى (يستولي على الحكم) .. فما كان من الأمير إلا أن غضب (مدفوع بدافعين: الخوف والغضب) ووقف على قدميه وتحرك .. وهنا أسرع ابن الرازي بالفرار وبعد فترة أرسل إليه (خطاب) يوضح فيه لماذا لجأ إلى العلاج النفسي وشارحا في نفس الوقت ما حدث في جسده من أخلاط وتراكمات وحرارة .. الخ.

ج- لاين سينا (في كتابه الاصل والعودة) العديد من العلاجات النفسية والتي اضطر للجوء إليها أخيراً لأنه أدرك بفطنته أن العوامل التي تكمن خلف الأعراض الجسدية لا بد أن تكون نفسية وما لم يتم التعامل (أو إثارة) مثل هذه العوامل النفسية فلن تحل المشكلة، وقد ذكر العديد من الحالات في كتابه الأشهر (القانون) من ذلك مثلاً الحالة التي كانت مريضه وعليه وأدرك أن خلف هذا الاضطراب (حب) وأخذ (يحصي) أسماء الشوارع الخاصة بالمدينة حتى جاء على ذكر اسم شارع معين فارتفع نبض الشاب فعرف ابن سينا (بفطنته) ان في هذا الشارع (المراد والمحبيب) فأخذ (يحصي) الأسر والبيوت حتى وصل إلى اسم محبوبته وكانت النصيحة لأهل هذا الشاب العليل ضرورة زواجه من محبوبته لأن في الزواج شفاء.

كذلك ذكر الاثنربولوجيين العديد من الأعراض التي تؤكد (فطنة البشر الأقدمين) إلى العلاقة بين النفس والجسد منها هذه الحادثة والتي

تتلخص باختصار في أن شيخ إحدى القبائل قد ذبح وتم (الشك) في خمس أشخاص كانوا قد أصابهم منه في الماضي بعض المصائب .. وفي احتفال حضره الكثير من الأقارب (ان لم يكن كل أفراد القبيلة) ووقف الخمس أشخاص وسط هذا الاحتفال .. وسأحرأخذ يتحدث عن عاقبة الظلم وضرورة الاعتراف لأن الاعتراف يخفف من (الإحساس بالذنب) واضعاً إمام كل شخص من الأشخاص الخمس (كومه) من الأرز، وأن الشخص الذي (قتل شيخ القبيلة) سوف يجد صعوبة بالغة في (البلع) .. وبالفعل تعثر شخص في تناول الأرز وكان هو بالفعل الذي أقدم على (قتل شيخ القبيلة) وتوضح هذه (الواقعة) طبيعة العلاقة بين النفس والجسد، فنحن نعرف أن الغم يكون جافاً من الخوف، وأن الانفعال الشديد يوقف الهضم وإفراز اللعاب الذي يتصل اتصالاً وثيقاً بالهضم، فبدون اللعاب يصبح من الصعب مضغ وبلع الطعام (محمود أبو النيل، ١٩٩٤، ص ص ١١٩ - ١٢٧).

#### الجسد في أدبيات بعض فروع العلم والمعرفة :

##### أ - علم النفس الارتقائي (النمو) :

يدرس علم النفس الارتقائي (الجسد ونموه وكافة التغيرات التي تحدث فيه)، لأن النمو الجسدي يؤثر بلا شك في جميع جوانب النمو الأخرى سواء أكانت: عقليه، انفعاليه، أخلاقية، اجتماعيه... الخ.

ويكفي أن نقول أن تصفح أى كتاب في علم نفس النمو سنجد هذه الحقيقة، وإمكانية تتبع (نمو الجسد) منذ أن يتكون نطفه في رحم الأم حتى نهاية حياة الشخص .. وأن وزن الطفل لحظة الميلاد لا بد أن يتم وضع أسس معينه نستطيع من خلالها أن نتنبأ بحياة جيدة (وغير جيدة) لهذا الطفل.



إذ يبلغ وزن الطفل في المتوسط ثلاثة كجم في حين أن طوله يبلغ حوالي ٥٠ سم، ويلاحظ زيادة وزن الذكور عن وزن الإناث إلا أن الزيادة تكون طفيفة جداً، كما تختلف نسب أعضاء الجسم عند الولادة عنها في المراحل التالية، فطول الرأس والوجه عند الميلاد يبلغ ربع النسبة العامة للجسم في ذلك الوقت، على حين يكون طولهما معا عند الرشد بنسبة بين ١ : ٧ في طول الجسم العام، كما تختلف نسب الذراعين والساقين والجذع بالنسبة للرأس فتبدو صغيرة الحجم بالنسبة له في هذه الفترة .. كما أن الطفل لا يستطيع التحكم في عينيه فكل عين تعمل على حده إذ ينعدم التوافق المرئي بين العينين .. وهكذا يواصل علم النفس الارتقائي دراسته لتطور الجسد الإنساني .. وطبعاً الأمور لا تسير بهذه الصورة (لأن كل مراحل النمو قد تكون متداخلة) و لكن (استقطاع مرحله ودراستها) يكون بهدف: التوضيح لا أكثر ولا أقل.

#### ب- علم النفس الرياضي :

إن المتصفح لأي كتاب في: التقويم والقياس في التربية البدنية يجد فصولاً في: تطور طرق تقويم أنماط الأجسام بداية بتقييم هيبوقراط حتى التقييم الأشهر لشيلدون والذي استخدم أسلوب التصوير الفوتوغرافي، إذ قام بتصوير كل فرد ثلاث (لقطات) تعكس ثلاث زوايا مختلفة للجسد (الواحد). وهو مجرد من ملابسه من الأمام ومن الخلف والجانب، ثم قام بوضع الفيلم السلبي للصور الثلاثة للفرد الواحد فوق بعضهم، وعكس الصورة وهي بهذا الوضع على شاشة فأستقبل شكلاً يعبر عن نمط الجسم.

وبعد دراسة مستفيضة لهذه الأنماط من (الصور والأجسام) قسم أنماط الأجسام إلى ثلاثة أنواع هي:

**أولاً: النمط السمين: Endomorph**

فى هذا النمط يسود الجهاز الهضمى اقتصاد الجسم، والجسم يتميز بالأتى:

- يكون رخوا ومستدير.
- يكثر فيه الدهن وفى مناطق تجميع الدهون بالجسم وخاصة فى منتصف الجسم.
- تكون الرأس كبير ومستدير.
- الرقبة قصيرة وسميكة.
- يكاد يتساوى القطر الأمامى للوجه والرقبة مع القطر الجانبى لهما.
- أجساد هذا النمط ناعمة ومستديرة وكأنه لا يكسوها العضلات.
- الشريان ممثلان ومترهلان لكثرة ترسيب الدهن فيهما.
- تكون الأرداف تامة الاستدارة وبهما تكتلات دهنية.
- الجلد رخو وناعم.
- نادرا ما ينمو فى صدره الشعر.
- أرجله تكون قصيرة وثقيلة.
- الأكتاف ضيقه والحوض عريض.
- يوصف هذا النمو بأنه (كمثرى) الشكل .

**ثانياً: النمط العضلى: Mesomorph**

ويتصف هذا النمط جسدياً بالأتى :

- نمط صلب فى مظهره الخارجى.
- عظامه كبيرة وسميكة.
- عضلاته نامية .
- عظام الوجه بارزه وعضلات الأكتاف بارزه وقويه.
- يتميز بكبر اليدين وطول الأصابع وتكثت عضلات منطقة الجذع.

- الخصر نحيف و الحوض ضيق و الأرداف ثقيلة وقويه.
- الرجلان متناسقان، وبنياهن متين وراسخ .

### ثالثاً: النمط الخفيف: Ectomorphy

ويتميز بالآتى :

- نحافة الوجه و بروز الأنف بشكل واضح.
- بنيان جسمه رقيق وهزيل.
- عظامه صغيره وبارزه .
- الرقبة رفيعة وطويلة.
- يتميز الصدر بالطول والضيق مع الاستدارة فى الكتفين.
- الرجلان طويلتان وحادتان ورفيعتان .
- يبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة الا فى بعض عضلات قليلة وغيره من التقسيمات الا أننا أوردنا هذا النموذج كمثال لأن هناك (قياسات) معينه تستخدم فى (تحديد أنماط وأشكال الجسم) فى الألعاب الرياضية وأيضاً فى (الرقص) واختيار (ملكات الجمال) وكذا الوصفات... الخ.

### ج- الجسد ونظريات الشخصية :

توجد العديد من نظريات الشخصية، وهى عبارته عن وجهة نظر (مؤلفها) فى الشخصية، وقد ذكر فرويد - مؤسس مدرسة التحليل النفسى والعالم النفسى الأشهر - نظريته عن طريقة ربط النمو بمناطق معينه فى الجسم، مثل المرحلة الفمية (حيث يكون الثدي موجه الى الرضاعة، ويقسمها بدورها الى: فمية أوليه، وفمية ثانوية (حيث يدخل العض هنا مكان (المص) مما يؤدى إلى (شعور الأم - أو المرضعة - بالآلام فى حلمة الثدي - مما يؤدى ذلك إلى حدوث توتر فى العلاقة بين

الأم وطفلها وتفكر جيدا في (القطام)، والمرحلة الثانية (الشرجية) حيث يقوم المجتمع (ممثلا في آلام) بضرورة تعويد الطفل على آليات الإخراج والنظافة السليمة، وأن مثل هذه (الأمر) لأبد أن تتم في مكان معين (التواليت أو الحمام أو دورة المياه ... سمه كما شئت).

وكذا المرحلة القضيبيية (حيث ربط النمو في هذه المرحلة بالأعضاء التناسلية)، وإدراك الولد للفروق الجنسية بينه وبين النوع الآخر.

فالفئة حين ترى العضو التناسلي للولد تظن (أو تعتقد) أنها قد تعرضت إلى خصاء من جانب الأم حين رأتها تتج بهجها إلى الأب، والولد (الذكر) يظل في حالة (خوف من الاخصاء) وإن يكون مثله مثل الفتاة ... الخ، مع ارتباط ذلك بالعديد من العقد النفسية من أمثال: عقد أوديب والبكتريا ... الخ .

ونظريه أخرى مثل نظرية أريك اريكسون في الشخصية .. حيث يواصل تتابعه للأزمات التي تواجه الشخص بين مراحل حياته المختلفة وصولا إلى المرحلة الأخيرة ويطلق عليها اسم: التكامل في مقابل عدم التكامل .. فالفرد حين يتقدم به العمر .. هل يكون مستعدا للتنازل عن هذا الجسد ولديه قناعه ورضا بحياته وعن حياته الماضية أم أن ما كتب قد كتب ولا سبيل إلى تغييره.. وبناءا على (إجابة السؤال) يكون موقفه من ذاته .. هل يعلم أن نفسه المطمئنة (ستعود إلى ربها راضية مرضيه) وأن هذا الجسد الذي طالما غذاه وقتى به الآخرين، وظلمه في حياته وتجبر سيتنازل عنه الآن (أو في القريب عن طريق الموت) .. أم أنه يرفض نفسيا مثل (هذا التنازل) ناهيك عن الأزمة (أزمة الهوية) التي تداولها اريكسون من خلال حديثه عن: مرحلة المراهقة، والفوران للجسد وظهور الرغبة الجنسية ومدى قدرة الفرد من عدمه في إشباعها أو السيطرة عليها.

#### د- الجسد وعلم النفس الإكلينيكي :

ويتناول الصورة المدركة للجسد، وأن صورة الجسم هي الفكرة الذهنية للفرد عن جسمه أو هي الأساس لخلق الهوية وتكوين الشخصية وإنها يتوقف عليها في ضرورتها بعد (السوية واللاسوية.. أى التوافق أو عدم التوافق).

ولعل أشهر اضطراب نفسى مرتبط بالجسم (هو اضطرابات الأكل).. والتي تأخذ عدة صور أشهرها: فقدان الشهية العصبى، واضطراب الشره أو النهم العصبى، حيث يكون من بين أسباب الإصابة بهذا الاضطراب: ان تناول الطعام قد يكون محورا أساسيا (لتفكير الشخص) أو يأخذ منه (موقفا إيجابيا أو سلبيا)، ومن هذه الأسباب:

- كثرة الولاتم وتكرار تناول الطعام بدون نظام متبع في الأسرة.
- التشويق والأغراء لتناول الأكل أو بالأعراض عنه.
- هل تتناول الأكل مكافأة لسلوك معين يصدر عن الفرد (لو نجحت في الثانوية وحيث مجموع كذا هذلك مطعم ... تأكل كل اللي أنت عاوزة وبأى كمية).
- استخدام وسائل التسلية (لب - سودانى - ... الخ).
- كثرة استخدام المشروبات الغازية وخاصة بين الوجبات الأساسية مما قد يزيد من رغبات الأكل أو قد تقلل من (الرغبة فى الأكل).
- عدم التأخر والحرص على الذهاب إلى المناسبات التى يوزع فيها أطعمه أو مشروبات (ويا حيدا لو الاثنين معا).
- عدم ممارسة أى رياضه.

والشره العصبى: هو تناول كميات ضخمة من الطعام أكثر مما يمكن أن يتأوله معظم الأفراد، ويحدث ذلك فى فترة قصيرة (أقل من ساعتين) وبسرعة شديدة خلال فترة معينه يشعر فيها الفرد أنه لا يتحكم

فى سلوك الأكل لديه، كما يشعر أنه متهور و مجبر على ذلك وتنتهى فترة الشراهة هذه نتيجة التعب الجسمى الذى يحس به الشخص كالألم المعدة أو الشعور بالغثيان (غمان النفس) ويلي هذه الفترة عادة شعور بالخجل والذنب والأكتئاب والنفور من الذات أو التقزز منها ويستخدم مثل هذا الشخص عادة المليينات أو مدرات البول مع التقيؤ أو أحداث القيء بشكل صناعى كوضع الأصبع فى الزور (وشعاره وجع البطن ولا دلق الطيبخ).

#### مظاهر وأعراض الشره العصبى :

- انشغال دائم وتفكير مستمر فى الأكل.
- ضعف تام أمام الطعام ومستوره فى الحياة: (نقطة الضعف الى فيه هى بطنى).
- تكرار حالات الأكل بشرامه (لدرجة أنه لا يتنوق الطعام) ولا يلجأ الى المضغ البطيء.
- الأكل على فترات متقطعة (أقل من ساعتين).
- صعوبة التحكم فى الأكل والكميه التى يمكن أن يأكلها.
- أى فرح أو خوف أو حتى غضب يعبر عنه بالتهام كميات كبيره من الطعام.
- تشوه فى إدراك صورة الجسم (إذ قد يكون بدينا ونحن نرى ذلك الا انه يدرك أنه (نشيط) ومثل (الغزال الشارد).

ويعرف فقدان الشهية العصبى: بأنه فقدان جزئى أو كلى للشهية يرجع لأسباب عضويه، ويكون مصاحباً لعدد من الأمراض والاضطرابات أو يعد مرض شائع ومشترك مع كل الأمراض العضويه والنفسية .. وأن الفرد يرفض تناول الطعام مما يقوده ذلك إلى (الهبوط الشديد) وربما يؤدي به إلى الموت، وطبعاً هناك اضطراب أساسى فى

صورة الجسم Body Image ورغم (نحافة الجسم وهزاله) إلا أن الكثير من الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب يذكرون أنهم يشعرون (بالبدانة) على الرغم من هزلهم وضعفهم في الواقع، ويوجد بالتالي لديهم نقص في الوزن يتراوح بين ١٥%، ٢٥% من وزنهم الطبيعي نتيجة التجويع المتعمد، ويرفض هؤلاء المرضى الاحتفاظ بوزن أجسامهم فوق الحد الأدنى للوزن الطبيعي بالنسبة للعمر و الطول كما يتبعون نظام حميه غذائية (ريجيم) بشكل مستمر، ويلجأون غالباً إلى ادوية ادراء البول، وملينات المعاء وحتى لو أن أحد قد أغصبهم على تناول الطعام (دون رغبة منهم) فأنهم فور أنتهائهم من الطعام يسرعون إلى دخول الحمام ويضعون إصبعهم في الزور حتى يتم القيء وإخراج الطعام، أو يلجأ إلى استخدام الملينات حتى لا يستفيد الجسم من الطعام.

والخلاصة أن صورة الجسد يترتب عليها العديد من الاضطرابات أشهرها: اضطراب الطعام والذي يأخذ في الحالة صورتين أو شكلين من أشكال الاضطراب:

- الشخص البدين يحب الطعام حياً جما.
  - الشخص النحيف (فاقد الشهية) يكره الطعام كرها شديداً.
- (أحمد عبد الخالق ١٩٩٧م)

#### هـ- الجسد وعلم الموت والاحتضار :

وقد ظهر هذا التخصص المستقل عن علم النفس ونقصد به: علم الموت والاحتضار Thanatology، وهذا العلم تخصص قائم بذاته ويدرس في جامعات كثيرة ويعرف بأنه: دراسة الموت والاحتضار، ويشمل إعداد النفس للموت، والاتجاهات تجاه المحتضر، وطرق الإرشاد، والعلاج النفسي المناسب للمحتضر وأسرته .. حيث أن الموت (أو قربه) يمكن الاستدلال عليه من خلال (علامات التقدم في العمر)، ومن خلال

تجاعيد الوجه، الشعر الأبيض، قلة الحركة، كثرة الأمراض، كثرة الشعور بالألام والشعور بقرب نهاية الحياة فى حين أن الاحتضار Dying هو العملية التى تنتهى بالموت، والشخص المحتضر هو المريض مرضاً أخيراً أو وهو على فراش الموت (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٥م).

#### و- الجسد والعلاج النفسى وعلم النفس الاسقاطى:

إن اسقاط صورة الجسد أو حتى رسمها ينبأ بالعديد من الدلالات النفسية عن الشخص، وأن الشخص - أى شخص - حين يطلب منه أن يقوم برسم (شكل لأى جسد إنسانى فإنه فى الغالب يقوم برسم (جسده) أو (الصورة المدركة) أى التى يدركها عن جسده، ثم يقوم المعالج بتحليل هذا الرسم لاستخراج صورة الذات المسقطه.

كما أن الرسم النمطى للشخص لأبد أن يحتوى على عناصر أساسية للجسم لأبد من تواجدها فى رسم الشكل الإنسانى وهى أعضاء الجسم التالية: الرأس التى ترسم أولاً، ثم ملامح الوجه (العينين، الأنف، الفم، الأذنين، الشعر) الجذع، والأكتاف، والأذرع، الأيدي والأصابع والأرجل والأقدام، وأن أى (اختلال) سواء بالزيادة أو النقصان فى رسم الشكل الإنسانى لأبد أن تقود إلى (دلالات) نفسيه معينه فى تفسير اضطراب .. هذا الاضطراب فى إدراك صورة الجسم لدى هذا الشخص.

وسوف نعطى مثالا واحدا لذلك.

رسم العيون Eyes حيث ترى ماكوفر أن العين هى العضو الأساسى للاتصال مع العالم الخارجى، وأن العيون ترتب فى القمة الهرمية لتقييم الجمال الجسمى والإثارة الجنسية، وعامة ترسم البنات عيوناً أوسع وأكثر اتقاناً مما يرسمه الأولاد، ومن الناحية الوظيفية فأن عين الأنثى ربما تتضمن قيمه كبيره للتكيف الاجتماعى والإثارة الجنسية



.. ولذا تتعدد الدلالات الخاصة برسم العين وما أن كانت عيون مبالغه في الكبر أو في الصغر .. الخ.

.. ولذا توجد العديد من الدراسات التي تناولت رسم الشكل الإنساني، وتصور إدراك صورة الجسم وكيف أن إدراك صورة الجسم لدى الأسوياء تختلف عنها لدى المجانين أو المجرمين. (انظر في هذا الصدد دراسة عادل كمال خضر، ١٩٨٩).

#### ز - الجسد وعلوم الطب :

كافة علوم الطب تتناول الصحة البدنية والتي تعد جزءا هاما من الصحة الكلية، وعلامات صحة جسم الفرد هي :

- مظهر حسن.
  - جلد نظيف.
  - عيون براقّة.
  - شعر لامع.
  - جسم مغطى بعضلات مشدودة.
  - غير مفرط السمنة.
  - جودة الشهية.
  - سلامة النوم.
  - اتزان وانتظام الهضم ويسر وسلامة حركات الجسم.
  - أن يكون معدل نبض القلب وضغط الدم وتحمل التمارين في حالة الراحة المدى الطبيعي للشخص حسب سنه ونوعه.
  - أن لايعانى من سمه مفرطة أو (هزال).
- ذلك لأن أى اختلال فى أى عضو من أعضاء الجسم سوف ينعكس بلا شك فى وظيفة الجسم.

### خ - الجسد وعلم الأنثروبولوجيا :

حيث يتناول هذا العلم العديد من القضايا الحياتية ومدى صمودها - من عدمه - للتغيرات الحادثة ولذا نجد العديد من الكتابات التي تناولت مدى اهتمام المصريين كمثال بالأكل في المناسبات والأعياد، وكيف ان المناسبات الدينية (رمضان - عيد الفطر - عيد الأضحى .. الخ) تكون مرتبطة بتناول الطعام .. والذي ينعكس سلبا (أو إيجابا) على صورة الجسد المكون في وجدان وعقل الشخص .. وقد أشار (هيرودوت) إلى أن المصريين هم أسبق شعوب الأرض قاطبة في إقامة الأعياد العامة والمواكب العظيمة، ولقد دعم الفاطميون مكانة هذه الأعياد فأعطوا لها دفعة قوية من خلال تقديم الحلوى والمأكولات ومع توارثها عبر الأجيال أصبحت عادة شعبية .. ومن ذلك مثلا أن الخليفة المعز لدين الله الفاطمي كان يفرق على أعيان أرباب الخدم خرفان وأرز ولبن وسكر وخبز، وأن النساء في عصر السلاطين المماليك كن يقمن بشراء اللبن للاحتفال برأس السنة الهجرية رغبة وأملا في أن تكون السنة القادمة (بيضاء) لاشرفيها وان (اللبن) يعد رمزا للخير والنقاء واتقاء للشر وقد أحصت إحدى الدراسات الأنثروبولوجية المناسبات التي يتناول فيها المصريون الأطعمة وارتباط ذلك بالعديد من الأفكار المرتبطة بصورة الجسد ومنها:

- ١- رأس السنة الهجرية.
- ٢- عاشوراء.
- ٣- المولد النبوي الشريف.
- ٤- احتفالات رجب (خاصة ليلة الإسراء والمعراج).
- ٥- احتفالات شعبان (ليلة النصف من شعبان).

٦- احتفالات شهر رمضان (خاصة المشروبات الخاصة به، والكعك والحلوى).

٧- الاحتفال بعيد الفطر (الكعك والبسكويت .. الخ).

٨- الاحتفال بعيد الأضحى (خاصة الذبح وأكل اللحوم).

ثانيا: الاحتفالات الاجتماعية المرتبطة بدورة الحياة مثل :

١- السبوع والأطعمة المرتبطة به.

٢- الزواج والولائم (خاصة طعام العشاء، وسبوع العروس .. الخ.

٣- الوفاة والأطعمة المرتبطة بها.

ثالثا: الاحتفالات الشعبية والقومية مثل :

١- شم النسيم.

٢- المواسم الزراعية (موسم حصاد القمح).

(نجوى الشايب، ٢٠٠٢)

وهكذا نجد من الأمثلة السابقة كمثال ارتباط المناسبات (بمختلف أنواعها) بالأطعمة .. وانعكاس ذلك على صورة الجسم .. وكيف أن شهر رمضان هو في الأساس شهر صوم وعبادة إلا أننا نحوله كمصريين إلى أكثر شهور العام تناولاً وشراء أو التهاماً للطعام.

ط - الجسد والحب :

هناك نوعان من الحب :

أ - حب عذرى (أى حب الشخص لشخصه).

ب- حب الجسد (أى حب الجسد لهذا الشخص والرغبة فى (عراكه) أو (تذوقه) وهذا هو أخط أنواع الحب، وان كان مطلوب خاصة فى الأحوال التى لابد أن ينتهى هذا الحب نهايته الطبيعىة بالزواج.

وان للعرب قد فضلت الحب العذرى وتوجد العديد من القصائد والقصص فى هذا الأمر والتي خلدها التاريخ ومنها: جنون قيس بليلى، وجميل وبثينة، وقيس بن ذريح ولبنى، وعروه بن حزام وعفراء...الخ.

والحب العذرى هذا أو الأفلاطوني المثالى هو الذى يرقى فيه العقل فوق العالم الحسى ويرتفع عن العالم الروحي المقيد بالأشخاص والناس الى عالم الجمال المطلق أو عالم المثالى، ولذا فإن الحب عند أفلاطون هو غاية الغايات للفيلسوف أو محب الحكمة، وهو الغاية التى ليس وراءها غاية، وأن الشخص لا يصل إلى هذه الغاية الا بعد (مجاهدات ومعاركات مع النفس) حتى تنتقل من (التفكير وحب الجسد الفانى) إلى حب (الروح) .. وعشق الجسد فانى لكن عشق الروح ملوش آخر (أو نهائية).

ولذا فإن الحب وعلاقته بالجسد قد شغلت الكثير من الأمم والشعوب فقد (انشغل) العرب وكذا اليونان الأقدمون، وكذا الغربيون المحدثين .. وغيرهم من الأمم والشعوب قد شغلوا بالحب والبحث فيه، ولذا لا عجب أن نجد (ستندال) الفرنسى يقسم الحب إلى أنواع أربع هى :

- حب استلطاف (الألفة والصدقة).
- حب مغرور يرضى به المحب غروره وكبريائه.
- حب جسدى ينبع من الغرائز الجنسية.
- حب عاطفى عنيف وهو حب العشاق المتيمنين المشهورين فى التاريخ. (شوقى ضيف، ٢٠٠٥)

ولذا لا عجب أن يعد قدرة الفرد على الحب (يشقيه الشهوى والحنون) من علامات الصحة النفسية أو أن الفرد حين يحب ترتفع معنوياته والإحساس بالدعم والصلابة النفسية، غير أن الشخص الذى (يدرك) أنه غير محبوب من قبل الآخر وبالتالي تنزل أركان معنوياته

ويسقط في جب (فقدان المناعة الطبيعية)، لأن الحب يعطى مناعة، وكلما ابتعد الحب عن (الجسد) فقط، وضم براحتيه الشخص (ككل) روح .. جسد .. نفس .. وجدان .. عقل .. تلقائية .. الخ، كلما كان الحب أبقي وأخذ .. وكلما أفاد الطرفين معا لدرجة أن الاتجاهات الكلينيكية المتعمقة قد وصلت إلى حقيقة خلاصتها أن الولد إذا شعر أنه يرضع اللبن ومعه الحب (الاهتمام من الأم) فإن ذلك يجعله ينمو بسرعة أفضل من طفل آخر لا تهتم الأم سوى بإرضاع جسده فقط .. وإن الشعور بالحب يقوى المناعة لدى الفرد مما يبعد عنه الإصابة بالأمراض والاضطرابات المختلفة.

#### ك- الجسد وسيكولوجية الاتصال:

سيكولوجية الاتصال فرع من فروع علم النفس الاجتماعي والذي يهتم من خلال عملية الاتصال بنشر المعرفة وبنميتها، والمعرفة هي أهم ما تحتاج إليه الكثير من الدول والأفراد، والاتصال Communication كلمه مشتقة من كلمة Communis اللاتينية ومعناها الشئ المشترك ونحن حين نقوم بعملية الاتصال فإننا نحاول أن نوجد نوعا من المشاركة مع شخص آخر أى أننا نحاول أن نشركه فى المعلومات أو الفكر أو الاتجاهات، ويقسم العلماء عملية الاتصال وفقا لعدة نواحي:

أ - من حيث الوسيلة: لفظية وغير لفظية، ويقصد بالاتصال اللفظي كافة الرسائل التى يقوم بنقلها المرسل إلى المستقبل سواء أكانت فى صورته مكتوبة أم غير مكتوبة، فى حين إن الاتصال غير اللفظي يشمل كافة التعبيرات غير اللفظية سواء أكانت مقصودة (مثل كافة تعبيرات الوجه ونظرات العينين أو حركات الأيدي والأصابع، والرأس والذراعين وأوضاع الجسم وفترات الصمت .. الخ)، أو غير مقصودة مثل احمرار الوجه، تصبب العرق، مظاهر الفزع

والانقباض والسرور، للتعبير عن أفكار ومشاعر وانفعالات معينة كاستجابات أو منبهات غير لفظية في مواقف التفاعل الاجتماعي وكذلك الأشياء التي تحمل معنى مشترك بين المرسل والمستقبل وتأتى الفنون التشكيلية في مقدمة وسائل الاتصال غير اللفظي والتي نحظى بجانبيه خاصة لدى فئات جماهيرية معينة ومن هذه الفنون: النحت، التصوير، الرسم والزخرفة كذلك الرقص (بكافة صوره وأشكاله) والتمثيل الصامت (البانتوميم)، أما عن أشكال الاتصال فتعدد وتتنوع ما بين اتصال شخصي (وهو عبارة عن اتصال بين شخصين أو شخص وعدة أشخاص)، واتصال فولكلوري، واتصال جمعي، واتصال تنظيمي، والاتصال الجماهيري، كما أن مهارات الاتصال والتواصل يتم تدريب المعالجين النفسيين عليها من أمثالان الحوار اللفظي يحمل ٣٠% ومحتوى التواصل في حالة صدقه وتلقائيته، في حين أ، الحوار غير اللفظي يحمل ٧٠% من هذا المحتوى، والحوار غير اللفظي يشمل كافة تعبيرات وأوضاع الجسد، وأن هذا العلم (علم فهم لغة الحوار غير اللفظي) يهتم به المشتغلون بفنون التواصل والتأثير.. ولذا فإن (مراقبة أو ملاحظة شخص وهو يتحدث) والخروج بدلالات معينة عن: لغة الجسد حركات اليد والعين والازرع والصدر .. الخ.

#### ل - الجسد والفولكلور :

تمتلىء الأمثال الشعبية بالعديد من التعبيرات التي تصف (جمال أو قبح الجسد) ومدى الوعي أو عدم الوعي بمثل هذه الدلالات، ومن هذه الأمثال الشعبية:

- لبس البوصه تبقى عروسه.
- لبس الخنفسا تبقى بنت للنسا.

- لبس الطوبه تبقى كركوبه.
- لولا علبه مكى (المكياج) كان حالنا ييكى.
- كل ما يعجبك وألبس ما يعجب للناس.
- العين السوداء (الجميلة) ما تحمل دخان والشفة الحمراء ما تغزل كتان.
- عاميه وعرجه وكيعانها خارجيه.
- الكوع مديب والوش محبيب.
- يا وحشه كونى نغشه.
- يغور الشهد من وش القرد.
- العرس والمعمعة والعروسة ضفدعه (فى معناه الجنازة حارة والميت كلب).
- لا فرح ولا زفه وأية دى للخفة (الهيئة الجميلة الخفيفة على النفوس).
- اللبس ما يغطى الا على أصحابه.
- لولا أمك وأبوك لأقول الغز ربوك (يضرب للأبيض اللون الجميل الطلعة).
- خواتم ترصف فى أيدين تقرف.
- تتكحل بأبرة وتتخطط بمسمار.
- أيش تعمل المشطة فى الوش العكر.
- ثوب غيرك ما يخلش عليك.
- بدال خطوطك والحمرة أمسحى عما معك يا سمرة.
- زى القنفذ لا يتحضن ولا ينباس.
- خطوط على شرموطه (والمعنى خطوط ولألوان ومكياج ولكن على وجه قبيح مجعد كالخرقة البالية).
- قرد موالف ولا غزال شارد.

- كيد النساء غلب كيد الرجال.
- ما زاد عليكى يا مره (أى يا أمراه) الا المجرر من دراهم.
- مالت لك مالت لغيرك.

(سيد عويس، ١٩٩٠)

كما توجد العديد من أغاني الأفراح والتي تقال افتتاناً بجمال العروسة، ومن ذلك مثلاً ..

طللى علينا يا نجمة الصبحية

ودوا لأبوكى المهر فى صينية

طللى علينا يا نجمة الوضاحى

ودوا لأبوكى المهر فى الأقداح

قومى اطلعى يا نجمة الصبحية

جبنا لأبوكى المال فى ذهبية

قومى اطلعى يا نجمة الباحى

جبنا لأبوكى المال فى الأقداح

وعن الرقبة :

لا اله الا الله يا رقبة العجان

لا اله الا الله محزمة بحزام

لا اله الا الله يا رقبة الغندور

لا اله الا الله محزمة بالنور

لا اله الا الله بارقية العايق

لا اله الا الله ومحجبة حجاب

(محمود احمد فضل، ٢٠٠٢)

ومنذ الزمن القنيم وحتى الآن يلعب الجسم الإنسانى أو بعض أجزائه وبخاصة جسم المرأة المصرية دوراً هاماً فى الحب والغزل



وحتى فى الزواج، فنجد فى مجموعه طبيه وهى مكتوبة على برديه  
هيرايطقيه أو يرجع أصلها إلى مدينة طبيه عاصمة الدولة .. المدينة  
التي أسستها الأسرة الثامنة عشرة (١٥٧٠ ق.م) يقول المحب عن  
حبيبته:

فريدة حبيبتي فى حسنها ما مثلها أحد  
أجمل من كل النساء هى .. مشرقة  
انظر .....إليها كالنجمة كالاله  
فى مطلع العام السعيد  
ساطعة باهرة وضاءة للبشرة  
جميلة العينين حيث تنظر  
عذبة الشفة حين تتحدث  
كلمة زائدة لا تقولها  
طويلة العنق جميلة الندى  
شعرها لازورد أصيل  
ذراعها يفوق للذهب  
أصابعها أزهار اللوتس  
مشدودة الخصر عند انسياب الردف  
تزيد ساقاها من جمالها  
تخطو على الأرض فى نبل  
أسرت قلبى بعناقها  
وادارت رقاب كل العشاق  
مشدوهين بجمالها.

وقد أستمّر الاهتمام بالجسم الإنسانى، أو ببعض أجزائه وبخاصة جسم المرأة، الاهتمام بالدور الذى تلعبه فى جمال الحب والغزل حتى الآن .. نجد ذلك فى المواليد الشعبية

" قلبى هوى بنت يتبيع خو خ فى سبتّها  
إذا فانت على القوم بتسبى القوم بثباتها  
لها جوز نهود يشبه كما الرمان فى سبتّها  
أنا من حبى فى البنت فت الأهل والبلدى  
أنا نتى ماشى ورا للبنت لما خار علينا الليل  
أنا قلت ماطيلا يابت بنا بلدى  
قالت مشى العوازل وأنا آجى لك بالليل  
البنت معها لواظ تشبه لسلام بلدى  
الشعر منتور يشبه لظلام الليل  
أنا قلت يا بنت عندى جوز يباتى يبحوا  
الطيور بالليل  
وقفت البنت يا ناس وشالت عينها فى  
الوجه كيف القمر والجسم كالليلة  
حرة نقيه لكن الأندال سبتّها.

وموال آخر ..

عينى رأت بنت بيضه يتملى والندا نازل  
والشعر الأصفر على الخد الجميل نازل  
طلبت منها الوصال قالت لى يا جدع أرجع  
لتموت قتيل المحبة والندا نازل

وأيضاً هذه الأغنية الشعبية..

مكتوب حدانا فى الورق

اسمر ودمه خفيف

عمتى وخالى قالوا لى

البحر ماترو حيش

وأيضاً هذه الأغنية ..

يا بيض يا بيض وأحنا السمر خير منكم

وأنتم مصاص القصب واحنا حلاوتكم

وأنتم مصاص القصب على الكوم مرمية

وإحنا بلاليص العسل فى الضل مخبيه

البييض زى اللبن ان عوقوا رابو

والسمر زى العسل أن عوقوا زادوا

وبالإضافة إلى بياض البشرة أو سمارها .. نلاحظ الاهتمام بطول

الشعر ونعومته، ودقة تقاطيع الوجه (المسمسة)، وهذه الأغنية تصور

المتل الأعلى لجمال جسم الفتاة بعامة وفى الريف المصرى بخاصة:

انظر لعينيك يا جميل	بيضه بلون الياسمين
رأسها راس الليمامة	سبحان الخلاق العظيم
يا جبينها هلال شعبان	يا شعرها سلب الجمال
يا عيونها عيون غزلان	يا حاجبيها خطين بقلم
يا سنانها لولى ومرجان	يا خدودها تفاح الشام
يا حنكها خاتم سليمان	يا صدرها بلاط حمام
يا بطنها عجين خمران	يا سرتها قعر الفنجان
يا نهودها فحول رمان	يا فخادها عواميد رخام

وقد أحتلت العيون والغزل بها مكانه لا تدانيها مكانه في الأغاني الشعبية، والحس الشعبي، ولعل من أشهر هذه الأغاني أغنية بيرم التونسي عن العيون ..

من العيون يا سلام سلم	شوف وأتعلم
تحت البراقع تتكلم	والدنيا نهار
عيون نفلك قصدك آيه	بتبطلق ليه؟!
مالكش شغل تسعى اليه	يا راجل يا حمار
وعيون تقولك أنا عرفاك	والنبي ما أنساك
في يوم ما شفئك من الشباك	يا جدع يا صغار
وعيون تقولك روح يا رزل	يا أبو دم ثقيل
يا باي كبه في المخاليل	يا ماهم كتار
وعيون تقولك بالمحسوس	أنا عايزة قلوس
وعيون تبوح بسر الحب	كده بالمفتوح
وتعرف القلب المجروح	ما عليهش ستار
وعيون تسيل فوق الخد	دي جد في جد

وهكذا يواصل بيرم التونسي الحديث عن العيون ودلالة نظراتها وكما أتضح فأن (لغة العيون) تحتاج الى (خبير) لكي يفك هذه الشفرة والتي تحمل أكثر من معنى ورمز.

(عن سيد عويس، ١٩٧٧)

#### م- علاقة الجسد بعلم التشريح :

يتناول علم التشريح بنية الجسم، وهو بهذا يشكل قاعدة مشتركة لمنشطين أساسيين هما: الطب والفن .، ولذا فأن التشريح مدخل أساسي لكل فروع العلوم الطبية فالإلمام بتركيب الجسم شرط لا غنى عنه لفهم طبيعة الأمراض وعلاجها خاصة ما يتعلق منها بالجراحة، ولذا فأن

(الجراح) يتجاوز الاختلافات الخارجية (خاصة بعض التفاصيل من قبيل لون البشرة، والتكوينات العرقية التي تميز الأجناس بعضها عن بعض مثل (الشكل العام للأنف، سمك الشفتين، ميول فتحة العين .. الخ) وصول الى كل ما هو عام ومشترك ويميز أجهزة الجسم الداخلية.

#### ن- علاقة الجسد بالفنون (خاصة الفنون التشكيلية) :

الفن ما هو الا لغة أخرى يخاطب بها الفنان نفسه والآخرين، وفي إطار من المتعة الجمالية ويلجأ الفنان للتشكيل في خلقه لهذه الحوارات إلى الصورة التي تتركها العين، ويشاركه في ذلك .. في عصرنا هذا الممثل المسرحي والمصور الفوتوغرافي والسينمائي .. الخ، وان الجسد الإنساني هو أحد هذه الأشكال أو الأبجدية، التي قد يستعين بها الفنان في صياغة ما يريد ان يقوله، فالتكوين العام للجسم له دلالاته النفسية والجمالية فالبدانة قد تستغل للأحياء بالبلادة، بينما تستوحى مشاعر العطف بالانحول والهزال، وهناك بالطبع معايير جمالية متعددة تختلف من مجتمع لآخر، كالرشاقة والامتلاء، واستدارة الوجه .. الخ.

ومن ناحية أخرى يلتقى الفنان أوضاعا للجسم مستمدة من الأوضاع والحركات المألوفة التي يمكن للمشاهد أن يتوقعها وبينهم إحياءاتها بمقارنتها بتجاربه وخبراته الخاصة فيستوعب المتلقى، ولو على مستوى اللاوعي، الرسالة التي تجدها اللوحة أو التمثال: الشجاعة والأقدام ... الخ، ولكن ينجح الفنان في توظيف الجسم الإنساني لتحقيق شتى التعبيرات لا بد له بالأضافة الى امتلاك الموهبة، وان يكون ملما بشتى الأوضاع الحركية والانفعالات التي يمكن أن تصدر عن الإنسان، وان هذه لا تحدث عشوائيا وإنما تتشكل من حركات أكثر بساطة كارتقاء أو انقباض هذه العضلة أو تلك .. أى الألمان بأوضاع

الجسم والحركات والتعبير للنفسية والتي يمكن والتي يمكن اختزالها الى حركات نمطية أساسية يحدثها عند محدود ومعروف من العضلات يشترك في ملكيتها كل البشر، وان معرفة تركيب الجسم وديناميكية حركاته تمكن الفنان من تحليل الصورة التي يريدتها في ذهنه الى مكوناتها الأولية ليستطيع بعد ذلك أن يعيد تجميعها على الورق او سطح اللوحة بالكيفية التي تحقق مراده (محمد المفتي، ٢٠٠٢).

وهكذا يتضح من العرض السابق المختصر كيف أن الجسد قد مثل محورا لاهتمام العديد من العلوم وخاصة علم النفس، لأن الجسد هو آلة التعبير عن الشخص و الوعاء الذي يحتوى على الأفكار والرغبات والدلالات .. ولكن تعتقد بعد كل ما سبق أن (لغة الجسد والثقافة في حاجه أكثر إلى التوضيح) .. وهذا هو عنوان الفصل التالي.



### الفصل الثالث

#### لغة الجسد: التعريف – التأريخ – الوظائف

- تعريف الجسد: لغويا - نفسياً.
- تأريخ الاهتمام بالجسد.
- أ - التأريخ غير الرسمي لعلم لغة الجسد.
- ب - التأريخ الرسمي للغة الجسد.
- وظائف السلوك غير اللفظي.



## الفصل الثالث

### لغة الجسد: التعريف التاريخ الوظائف

مقدمة :

لأنيس منصور كتاب بعنوان "جسمك لا يكذب" والفكرة الأساسية لهذا الكتاب أنك قد تكذب لفظيا إلا أن كل جسدك وأعضائه تنطق بلغة أخرى - غير لغتك اللفظية - تكون أكثر صدقا - وضرب العديد من الأمثلة والصور والقصص والحكايات.

مثلا: "يسألك الطبيب عن حالك: فنقول أحسن حال.

ولكن النبض المرتفع، وصفار عينيك، وشحوب أظفرك، وشفثيك، وعرق يديك، كلها تقول أشياء أخرى في مظاهرة تهتف بسقوطك نفسياً وانهيارك جسمانياً إذن أنت تكذب أما جسمك فلا" (أنيس منصور، ١٩٨٧، ص ٥).

وهي حقيقة أنتبه لها الأقدمون فمثلا العالم: البيرمهرابيان يرى أن التفاعل والتواصل بين الناس يتضمن الاتي:  
٧% فقط رسالة لفظية.

٣٨% يتشكل من نيره الصوت وتنغيم الكلام.

وهي أمور ترافق اللغة الصوتية أو الشفاهية إلا أنها ليست من صلب الدلالة اللغوية، والباقي أي ٥٥% هو عبارة عن حركات وإيماءات وإشارات ولغة جسدية - غير لفظية ترافق اللغة اللفظية، وقد لا ترافقها ولذا أحيانا نقول: أن الصمت أبلغ من أي كلام وأن السكوت علامة الرضا..... للخ.

كما أننا نستخدم العديد من التعبيرات التي تشير وتؤكد قيمة ودلالة اللغة الجسدية، وهناك العديد من التعبيرات - بخلاف التي ذكرناها أنفا مثل:

- لم يرف له جفن.
- خبأ وجهه.
- اليد الممدودة.
- حمله.
- غض الطرف.
- اليد الكريمة.
- اليد البخيلة.
- العين المحبة.
- العين الحسودة.
- الضحكة الصافية.
- الضحكة أو الابتسامة الصفراء.

وقد لاحظ العديد من الأفراد أن ما يقوله المرء بفمه قد لا يتفق مع ما يقوله بنظرات عينيه مثلاً.... ولك إذا لاحظت أي فرد هو يتحدث جيداً فقد تجد أن كلماته المعسولة والمنمقة قد يطيح بها: حركة ما، إشارة، إيماءة، طرفة عين، هزة رأس وغيرها من الحركات التي قد (تقضح) كل كلماته ورغم ذلك نجد أن (لغة الجسد) هذه لم نهتم بها اهتماماً جاداً وعلمياً إلا قريباً جداً.... ولكن قبل أن نخوض في دهاليز تاريخ اكتشاف لغة الجسد يجب أن نعرف ما هو الجسد.

#### تعريف الجسد:

##### أ - تعريف الجسد لغوياً:

في لسان العرب نجد العديد من الكلمات التي تشير أو تعبر عن الجسد.... من هذه الكلمات:

- ١- **البدن:** والكلمة تدور حول معانى الامتلاء والتقدم فى السن. كما أنه تم استعاره تخلقت، فأطلق على الدرع القصيرة لفظ (بدن)، وقال أين سيده: البدن الدرع القصيرة على قدر الجسد، وقيل هى الدرع عامة، وبه فسر ثعلب قوله تعالى "قَالْيَوْمَ تُنْجِيكَ بَيْنُكَ" قال: بدرعك.... وجمع بدن أبدان.
- ٢- **الجثة:** يكاد يتفق علماء اللغة على أن الجثة تشير إلى الجسم منصفا بالاكتمال فى ذاته منقطعا عن أصله، على أن يكون فى أیه هيئة غير للقيام، فالقيام يوحى بالثبات والانتماء إلى الجذور واستمرار الحياة ومعنى: أجتث الشئ فى اللغة: أخذت جثته بكاملها، والجثة شخص الإنسان قاعدا أو قائما وقيل جثة الإنسان شخصه: متكئا أو مضطجعا... وقيل لا يقال له جثة إلا أن يكون قاعدا أو نائما أما القائم فلا يقال جثته إنما يقال قامته أو قمته.
- ٣- **الجسم:** وتعنى فى لسان العرب إلى أنها تكاد تدور حول العظمة أى الضخامة والاعتلاء، وبذل الجهد، ويبدأ ابن منظور مادته الجسم بأنها: جماعة البدن والأعضاء من الناس والإبل والدواب وغيرهم من الأنواع العظيمة للخلق، والجسمان جماعة الجسم وعلى الرغم من أن المادة (أى الجسم) تكاد ترتبط بالهيئة العظيمة فان هناك إشارة إلى البعد العقلى فى قوله "والحُسم: للرجال العقلاء".
- ٤- **مادة "جرم"** وتعنى فى لسان العرب الإشارة إلى معنى القطع والصرم ومنها: الجَريم والجَرام بمعنى التمر اليباس، والجَرم الندى، والجَرم الذنب.
- ٥- **الجسد:** وهو الواح الجسد وجثمانه وهو البدن، وإذا كان الرجل هو عظمة الجرم، فان الجريمة- وهى الكلمة التى ستبقى مرتبطة بالذنب- وهى المرأة ذات الجرم والجسم..... والجسم يشير إلى الامتلاء والفضامة على وجه الخصوص.

وأن مادة الجسد هي الوحيدة التي تلتصق بالإنسان من حيث ماهيته لصوقاً شديداً، فهي مادة تستبعد معنى الامتلاء والسمن، وكذلك معنى الهيئة الخارجية، والجسد يشير إلى جسم الإنسان.

والجسد لذلك له العديد من المعاني من خلال ما أبرزته عبقرية اللغة

أ - الجسد هو ما يوصف بالحسن.

ب- ارتباط الجسد بالنفس: كما نقول في اللغة: جاء الرجل نفسه، في القرية خمسون نفساً.. الخ وهذا يعني أنها أكتتبت منذ القديم توحد الإنسان جسد أو نفساً.

ج- الجسد مادة تستبعد معنى الامتلاء والسمن وكذلك معنى الهيئة الخارجية.

د- الجسد يشير إلى تفاعل الجسد مع العقل.

(من خلال: سعيد الوكيل، ٢٠٠٤، ص ص ١٦٥ - ٢٣٣).

وهكذا نرى (ثراء) اللغة العربية وتنوع المفردات المعبرة عن حالات وتحولات الجسم الانساني، وكيف أن كل (مصطلح) أو مفهوم يشير إلى جانب أو جوانب معينة.

ب- في علم النفس:

في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي يعرف الجسم Body بأنه: البناء الجسمي للفرد من الناحية الفسيولوجية بمعنى أنه الهيكل الجسمي ومدى النمو والتناسق بين أطوال الجذع والأطراف إلى محيط الخصر، والدراسات النفسية تهتم بصورة الجسم Body image لان هذا المفهوم قد يعبر عن اضطراب علاقة الفرد بنفسه أو اضطراب علاقته بالموضوع وتظهر في عديد من الاضطرابات النفسية والعقلية.

(مصطفى كامل في: فرج طه وآخرون، ١٩٩٣، ص ٢٧)

ويعرف لغة الجسد Body Language في العديد من الدراسات الاجتماعية بأنه: لغة الجسد هي أحد أشكال أو التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين من خلال التركيز على لغة الجسد: العيون، الإيماءات، الإشارات، وضع الجسم، الحيز المكاني.... الخ.

انظر في هذا الصدد: ممدوحة سلامه، ٢٠٠٥، ص ٥٠، منيرة حلمي ١٩٧٨، ص ١٤٠ - ١٤٥. (Dovdio.et. al; Carrol & Russell, 1996 1998)

ومن الجدير بالذكر أن علم النفس يدرس صورة الجسم Body image وسوف تقدم في عجالة بعض الأسس للهامة عن ذلك:

- ١- التصور الجسمي يعنى الصورة الذهنية التى يكونها الفرد عن جسمه بغض النظر عما إذا كانت هذه الصورة حقيقية أم لا.
- ٢- إن تصور الفرد الإيجابية عن جسمه ينعكس فى الناحية النفسية من خلال التقدير الشخصى الذى يضيفه الفرد إلى ذاته ناهيك عن الثقة فى الذات. عكس حال تكون مفهوم سلبي عن الجسم.
- ٣- إن إدراك صورة الجسم عملية مستمرة تستمر مع الفرد منذ أن يعي وجوده الجسدى وحتى مماته.
- ٤- إن هذا الإدراك لصورة الجسم نجده لدى الذكور والإناث وأن كانت الإناث أكثر حساسية وتمحيصًا لصورة أجسامهن مقارنة بالذكور.
- ٥- يجب أخذ رأى الآخرين فى صورة اجسامنا فى الاعتبار. فقد توصلت العديد من الدراسات مثلاً إلى أن الأشخاص الذين يدركون أن صورة أجسامهم تتسم بالقوة والتناسق والتأثر به والجاذبية الجسمية انما تم ذلك فى جزءا منه من خلال ذكر الآخرين لهم

- ذلك (جسدك رشيق، ليس لك كرش، الطول متناسق مع العرض، وزنك مثالي، أجزاء وجهك متناسقة... إلخ).
- ٦- حين يدرك الفرد وجود (عيوب أو تشوهات في صورة الجسم) فإن ذلك ينعكس بلا شك في علاقته السوية مع الذات ومع الآخر إذ يحاولون - كملاحظة أساسية - الاختلاط والتفاعل مع الآخر بين نتيجة إدراكهم لقصر قامتهم أو بدانتهم المفرطة... إلخ.
- ٧- يجب أخذ العوامل الثقافية وطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد في الاعتبار ذلك لأن بعض الثقافات قد تفضل طول القامة والحجم بحدود معينة وبالتالي ما هو مقبول في مجتمع قد لا يكون كذلك في مجتمع آخر.
- ٨- إن صورة الجسم لدى المرأة تتمركز حول الآتي:
- أ - الوزن.
- ب- صورة الوجه (متضمنا شكل الشفاه - الجبهة).
- ج- شكل العينين.
- د - القامة.
- هـ- القدمين ومدى امتلاءهما بصورة معتدلة.
- و- الشعر ومدى كثافته (شعر الرأس وسواء أكانت السيدة محببة أم لا).
- ز- الحالة الصحية - الجسمية بشكل عام.
- ٩- إن الإثغال بصورة الجسم تصل إلى قمته إبان فترة المراهقة والرشد ثم يقل الاهتمام بها خلال فترة الخمسينيات من العمر ثم يتم معاودة الاهتمام بصورة الجسم بداية من مرحلة الستينيات من عمر الفرد.
- ١٠- بصفة عامة الإناث أقل رضا عن (صورة أجسامهن) مقارنة بالذكور، وإن تفاصيل الجسم ومدى ما يثيره في الآخر من

تأثيرات إيجابية أو سلبية.. تشغل ذهن المرأة بغض النظر عن مكانتها التعليمية أو الاجتماعية أو حتى المهنية.

والخلاصة أن لغة الجسد هو مصطلح عام يشمل جميع أنواع الاتصال غير اللفظي بين الفرد والآخرين مثل: اللمس، اتجاه الجسم، وضع الجسم، الحيز المكاني، حركات اليدين، إيماءات الرأس، نظرات العين... الخ فعلى سبيل المثال أن النظرة المباشرة تجاه الآخرين تحمل مشاعر إيجابية في حين أن تحاشي النظر إلى الآخرين يشير إلى مشاعر سلبية، وقد نقول للشخص كلاما طيبا (التواصل اللفظي) إلا أن عدم النظر إليه (يشير إلى معاني حقيقية وصادقة عكس ما نقوله لفظيا) وأن لغة الجسد هي أكثر صدقا وتعبيرا عن مشاعر الفرد الحقيقة في تفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين.

#### تاريخ الاهتمام بلغة الجسد :

الثابت تاريخيا أن لغة الجسد قديمة قدم الوجود الانساني نفسه، ولذا فإن كاتب هذه السطور له وجهة نظر في للتاريخ لأي فرع من فروع العلم وخاصة الفروع المرتبطة بالإنسان وقضاياها، ولذا أرى بوجود نوعين من التاريخ للعلوم الإنسانية:

أ - التاريخ غير الرسمي: ويشمل كافة المحاولات النووية وغير المنظمة التي قام بها نفر من العلماء والباحثين والأفراد العاديين دون قصد... إلا أن هذه المحاولات قد أدت في النهاية إلى (لفت الانتباه والنظر) إلى ضرورة الاهتمام جديا بهذا الفرع من فروع العلم.

ب- التاريخ الرسمي: ونعني به التاريخ الذي اتفق المؤرخون والعلماء على أنه البداية الحقة لهذا النوع من العلم فمثلا: يؤرخ لبدائيات علم

النفس كعلم عام ١٨٧٩ وتحديداً على يد فوننت حين أنشأ أول  
معمل لعلم النفس بجامعة ليبزج لكن ماذا كان الحال قبل عام  
١٨٧٩؟

لقد وجدت العديد من المحاولات (الجادة والعشوائية) والتي صبت  
في نهاية الأمر في (محيط علم النفس).

وهذا هو الحال في جميع فروع العلوم الإنسانية ومنها فرع علم:  
لغة الجسد كمثال. إذ أن الثابت أن هذا الفرع قد بدأ الاهتمام به عام  
١٩٦٠ وأن الاهتمام قد بدأ يتجه صوب علم لغة الجسد حين ظهر  
كتاب: لجوليس فاست وتحديداً عام ١٩٧٠ (يحمل نفس الاسم) والكتاب  
يدور في مجمله حول الرغبة في التنشيط لهذا النوع من العلم ولذا فإن  
الكتاب قد جمع ولخص واستوعب واحتوى على كافة المحاولات التي  
قام بها الباحثون في مجال علم دارسي السلوك للاتصال غير اللفظي  
ومحاولتهم الدعوية لفهم لغة الجسد.

وإذا اعتبرنا بداية السبعينات من القرن الماضي بداية للتأريخ الرسمي  
لعلم لغة الجسد فماذا عن الفترات الزمنية التي سبقت هذا التأريخ؟

#### التأريخ غير الرسمي لعلم لغة الجسد:

تاريخ الاهتمام بلغة قديمة وسوف نضرب العديد من الأمثال لذلك:

أ - علم الفراسة أو تقصي الخطوة عند العرب يشير إلى أنه كان لهم  
بإعاً طويلاً في مثل هذا الأمر... ولعل نظرة بعض (الأعراب)  
إلى خطوات معينة قد تركت آثارها على الرمال، ويستطيع من  
خلال النظر إلى آثار الخطوة أن يتعرف أو يقدم الكثير من  
المعلومات عن صاحب هذه القدم المطبوعة في الرمال سنه، حجه،  
جنسه أو نوعه.... الخ.



ب- أن شارلي شابلن مثلاً في أفلامه الصامتة قد اعتمد لغة الجسد كحلقة تواصل وتفاعل مع الآخرين، إذ استطاع بمقدره قده (بغض النظر عن جنس ونوع المشاهدين) أن يصل إليهم ما يريد أن يقوله شارلي شابلن من معاني تفصح قوة الحضارة، وقهر الإنسان في بدايات نهوض المجتمعات للصناعية.... وحققا كان (شارلي شابلن) سيد من استثمر لغة الجسد بإيماءاته وإشاراته ونظرات عينة، وحركات جسده أن يوصل كل ما يريد أن يقول لنا.

ج- ربط للعامة ما بين بعض الأنماط الجسمية وبعض الخصائص الشخصية الم تقول:

- كل طويل هبيل.
- كل قصير مكبر.
- احترس من كل من اقترب (طوله) من الأرض.
- وأن البدين مرح والرفيع عصبى ونكد.

وغيرها من التشبيهات التي تربط بين نمط الجسم والخصائص الشخصية والواقع أن هذه (التقسيمات العامة) لها اجتهدات قام بها الفلاسفة والعلماء لتقييم أنماط الجسم. مثل محاولة هيبوقراط (الطبيب اليوناني) والذي درس منذ (٤٠٠ سنة) قبل الميلاد الأنماط الجسمية وانتهى إلى تقسيمها إلى نمطين:

- الأول: نمط قصير سمين.
- الثاني: نمط طويل نحيل.
- ثم قسم هذان النمطين إلى:

١- نمط دموى: وهو نمط يتسم بالتقلب الوجداني والسلوكي، سهل الإثارة، سريع الاستجابة، مرح، متفاعل، نشيط، قوى الجسم ← وهو من النوع الهوائي.

- ٢- نمط سوداوى: وهو فى الغالب: متشائم، منطوى يتسم بالحدة والشدة، ثابت فى تصرفاته، بطيء التفكير، وهو من النوع (الترابى).
- ٣- نمط صفراوى: وهو نمط حاد الطبع، سريع الغضب، عنيد، لديه طموحات قوية وشديدة، قوى الجسم، وهو من النوع (النارى).
- ٤- النمط الليمفاوى: وهو شخص هادئ إلى درجة البرود، يميل إلى الاسترخاء، والتأمل، بطيء الحركة، بدين الجسم، وهو من النوع (المائى).
- ذلك لان هيبوقراط قد قسم الأفراد من حيث نمطى الجسم بتغليب أحد الهرمونات الموجودة فى الدم، والتي تعتمد بدورها على عناصر الطبيعية الأربعة: الهواء، التراب، الماء، النار. صحيح أنه توجد العديد من الاجتهادات الأخرى التى تناولت الأنماط الجسمية مثل محاولات: هيل Halle وروستان Rostan، وكر شمير Kreteshmer وشيلدون Sheldon وغيرهم إلا أننا لن نفصل أكثر مما سبق حتى لا تخرج عن هدف الكتاب.
- د - أن علم لغة الجسد (وحتى قبل أن يظهر ويلفت الانتباه) نستطيع أن نقول أن جميع الأمهات قد فهمن هذه اللغة ذلك لأن الطفل فى بداية أمره لا يتحدث ولا يستطيع أن يعبر عما يشعر به من انفعالات ومشاعر مختلفة إلا أن الأم هى الوحيدة التى تستطيع أن تفهم لغة الجسد لدى طفلها وتعرف ما يريد بالضبط من خلال نظرها إلى وجهه (وبالطبع دون أن يتكلم الطفل لأنه لا يتكلم) إلا أن عدم كلام الطفل لا يعنى أنه لا يتواصل بوسائل أخرى ومنها: حركات الجسم، تعبيرات الوجه... وبما أن الأم تتعاش مع الطفل أكثر من معايشة الأب له فأنها تكون قد اكتسبت قراءة وفهم هذه

اللغة، وهى سلاح ذو حدين لا يفهمه الرجل لأنه بعيدا عن معايشة الطفل فى هذه المرحلة.

هـ- فى عام ١٨٧٢م قام (شارلز دارون) بتقديم دراسة بعنوان: تعابير العواطف لدى الإنسان والحيوان) حيث ركز على طرق التواصل غير اللفظى بين الإنسان والحيوان، حيث افترض (دارون) وجود بعض جوانب من السلوك غير اللفظى الانسانى عبر الثقافات المختلفة وأنها قد توازى ما هو موجود فى المملكة الحيوانية. كما افترض دارون وجود (٦) أنواع من التعبيرات الانفعالية العامة التى تظهر لدى الإنسان (خاصة على الوجه) وهى:-

- السعادة.
- الخوف.
- الدهشة.
- الاشمئزاز.
- الغضب.
- الحزن.

وأنة توجد العديد من صور التواصل بالطبع غير اللفظية لدى الحيوانات، وحتى الأصوات التى تظهرها بعض الحيوانات تكون عبارة عن رسائل يفهم معناها من قبل المملكة الحيوانية.

بيد أن الفارق الاساسى والرئيسى بين الإنسان والحيوان سوف يتمثل فى اللغة. لأن اللغة تسمح لنا كبشر أن نفكر ونتحدث ونكتب ما نراه وما نتخيله أو نشعر به، كما أن الحيوانات تملك بخلاف الإنسان نظم اتصال ولكنها ليست مفصلة أو متطورة أو مكتسبة فى جزءها الأكبر بل تعتمد على الوراثة.

كما أن فون فرسين Von Frich درس (ما يسمى برقص ونحلة العسل) كنظام مفصل لتوصيل المعلومات عن الاتجاه والمسافة الخاصة بمكان الرحيق أو حبوب اللقاح لأفراد النحل الآخرين بل وتحديد المسافة من خلال (رقصات محددة) توضح لأفراد القطيع الآخرين من النحل المسافة التي تفصلهم عن مكان حبوب اللقاح.

و- في عام ١٨٧٢م توصل (البرت مهربان إلى حقيقة قد توصل إليها من خلال ملاحظته للتواصل بين البشر خلاصتها أن التواصل بين البشر يعتمد على محورين:-

الأول: تواصل لفظي ويشمل بدورة درجة ونبرة الصوت أو أن التواصل اللفظي يمثل ٧% من الألفاظ، ٣٨% من درجة الصوت بتوزيعاته المختلفة، و ٥٥% من التواصل يكون غير اللفظي يعتمد على لغة الجسد.

ز- منذ حوالي ٣٥٠ سنة قدم جون بول ويد J. Wid بملاحظاته للممثلين عن كيفية التواصل (باليد) مع المتفرجين في المشاهد التمثيلية أو ما يسمى بالتمثيل للصامت.

ح- من المعروف قديما وحتى الآن أن فن الرقص يعتمد على الحركة، وأن الراقصة أو الراقص ينقل من خلال تعبيرات وحركة الجسم المشاعر والأحاسيس المختلفة إلى الآخرين وأن الرقص كما عرفة أحد اليونانيين في القرن الأول الميلادي- أن الرقص يمثل عاطفة أو شعور أو انفعال، وأن الفرد إذا ما شعر بفرح غامر وألم شديد يحتاج إلى التعبير عنه ليس بالكلمات فحسب ولكن من خلال حركات الجسم أيضا ناهيك عن أن الرقص المسمى بفن البالية لا يستعمل الكلمة كأداة مباشرة في مخاطبة المتلقي، إنما يعتمد في

الأساس على لغة الجسد والحركة كشكل من أشكال التواصل والتفاعل. وأنه من خلال حركات مدروسة، يتم عرض البالية على المسرح وتصل إلى المشاهد كافة المشاعر والانفعالات والأحاسيس.

د - أن الإلمام بالجسد ولغته ضرورة أساسية خاصة لدى الفنانين التشكيليين. فرسم وجه معبر لا بد أن يكون الفنان مدركاً لطبيعية ومكونات أية حركة تعبيرية والعضلات المسئولة من إظهارها.... ومن هنا فإن اللوحة التي يقدمها الفنان معبراً عن انفعال انشائي مهين إنما يفترض ويضع على الوجه (المسات وألوان معينة) حتى ينقل إلى المتلقى أو المشاهد لهذه اللوحة ما يشعر به صاحب الصورة من انفعالات محددة.

ولعل ما تركته الحضارات القديمة (المصرية- الهندية- الصينية) كمثال من لوح وتماثيل ورسوم جدارية أصدق تعبير من أن الفنان القديم قد فهم لغة الجسد واستطاع من خلال هذا الحدس الفني والانساني الراقى أن يسجل ويخلد لنا الكثير من انفعالاته التي مازالت ملء السمع والبصر حتى الآن.

#### التاريخ الرسمي للغة الجسد :

نستطيع أن نقول أن المحاولات السابقة - وغيرها - قد فتحت المجال لنشأة علم الجسد أو علم حركات الجسد وأن ما سبق قد جعل العلماء يتوسعون أو يركزون على دراسة هذا العلم وتحديداً منذ الستينات من القرن الماضي ... وأن هناك العديد من المحاولات - كما سبق وذكرنا بعضها- قد اهتمت بدراسة التواصل غير اللفظي في المملكة الحيوانية .. على أساس أن الإنسان والحيوان يشتركان معا في معاني اللغة (الإشارة) بيد أن الإنسان يتفوق على الحيوانات في

استخدامه للغة التواصل اللفظية ولذا فقد قام: جوليس فاست Fast عام ١٩٧٠م بتقديم كتاب عن لغة الجسد اعتمد فيه في الأساس على تقديم المحاولات السابقة التي قام بها العلماء في محاولة لفهم أساليب التواصل غير اللفظية في عالم الإنسان.

وقد سبق بهام (١٩٦٩) قيام ديسمون موريس بتقديم دراسة حول ترجمة للحركات الغير لفظية للإنسان في كتاب أطلق عليه اسم: الغوريلا العارى.

كما أن انوارد هيس Hiss قد نشر دراسة عن ملاحظته أن (بؤبؤ) العين لدى الإنسان يتسع خاصة إذا ما وقع نظر الفرد على إنسان يعجب به، أو شيء جميل يلفت نظره وأن (بؤبؤ) العين لا يكون بنفس درجة الاتساع إذا وقع بصر الفرد على شيء أو شخص لا يحبه أو يشعر بالنفور منه.

ومن الجدير بالذكر أن هيس Hiss قد قدم هذا البحث أمام المؤتمر الطبى للتتويج المغناطيسى في جامعة College American.

كما أن البرت سكيفلن (وهو طبيب أمريكى) قد قدم دراسة خلاصتها أن الفرد يختلف سلوكه حين يتواجد في مجموعة صغيرة مقارنة بتواجده في مجموعة كبيرة وأن اللغة اللفظية والتواصل يكون أفضل حين يتواجد الفرد في مجموعة صغيرة. لكن مع المجموعات الكبيرة تسيطر لغة الحشد ومن الممكن أن تتدلع العديد من السلوكيات التلقائية وتسرى سريان العدوى داخل هذا التجمع من البشر.

وهكذا تتواصل الأبحاث والملاحظات والدارسات.

**وظائف السلوك غير اللفظي :**

يقضى الفرد معظم وقته فى التواصل والتفاعل مع الآخرين سواء كان هذا الآخر شخصا، أو مجموعة صغيرة من الأشخاص، أو مجموعة كبيرة.

لأن التواصل - كما سبق وأشرنا - يتم من خلال طريقين لا ثالث لهما وهما:

- أ - الاتصال اللفظي: ويشمل الكلمات المنطوقة أو بمعنى آخر السلوك الصوتي وغير الصوتي، حيث يشير السلوك الصوتي Vocal إلى جوانب من الكلام من قبيل ارتفاع وانخفاض الصوت وتضم الصوت Pich والسرعة والتأناه والتأناه والفأه ... الخ.
- ب- الاتصال غير اللفظي: ويشمل لغة الجسد بكل مفرداتها من قبيل: الإيماءات، الإشارات، التعبيرات الوجهية، نظرات العين، الحيز الشخصى، وضع الجسم... الخ.

ونستطيع أن نحصر وظائف الاتصال غير اللفظي فى:

**١- تنظيم التفاعل:**

حيث أن لغة الجسد تعتمد على التواصل والتفاعل بين الفرد والآخرين، وأن إشارات أو لغة الجسد يفهما الآخر ثم يتواصل مع هذا الفهم بلغة جديدة، وهكذا يمكن أن ينشأ التفاعل والتواصل.

ترسل لى لغة معينة أرد عليك بلغة أخرى، تبادلنى نفس اللغة وربما بإشارات كثيفة.... وهكذا تتواصل وتتسع دائرة الحوار والتواصل الإنسانى.

فنظرة الحب والود فى عينيك لى تجعلنى أمتن لك وأبادلك نفس النظرة، ثم تتواصل (لغة الحوار غير اللفظي) قد نتقارب مكانيا (فى

الحيز) لدرجة تصل إلى أن المحبين ليسا في حاجة إلى كلام دائما من خلال نظرات العين. وإيماءات الوجه نفهم ونتحاور وتستجيب لمشاعر وأفكار الشخص الآخر.

## ٢- تزويد الطرف الآخر بالمعلومات أو تبادل المعلومات:

لعل من أهم وظائف الاتصال غير اللفظي بين الأفراد تزويد كل منهما بمعلومات عن الطرف الآخر، حيث أنه في لغة الجسد يتم إرسال شفرة إلى طرف ويقوم الطرف الآخر. بفك رموز هذه الشفرة. وبما أن انفعالات الفرد متعددة ومتنوعة وربما متقلبة فإن الفرد يكون قادراً على تشكيل وتلوين الشفرة التي يرسلها إلى الآخرين - بل أن (نبرة الصوت) قد توضح الكثير من حاله الفرد. وان الشفرة التي يرسلها الفرد إلى الآخر لابد أن تفهمها أو ينقل من خلالها معلومات إلى الشخص الآخر.

مثال: إدامة النظر إلى فتاة معينة وملاحظتها إنما ينقل إليها معلومات أهمها أن هذا الشخص مهتم بها ومعجب. بل أن نظره العين قد تحمل الكثير من المعاني والمعلومات والرسائل والشفرات إلى الآخرين.

## ٣- التعبير عن الحميمية:

أن لغة الجسد تعبر عن طبيعة الحميمية بين الأفراد، وقد درس العلماء مستوى الحميمية ودرجتها بين الأفراد سواء على مستوى التواصل اللفظي، أو التواصل غير اللفظي.

ومن اللذين اهتموا بدراسة الحميمية كل من عالمي النفس أرجايل ودين Argyle & Dean حيث وجدا أن مستوى الحميمية يظهر بين الأفراد في العلاقات والإشارات الآتية بـ:

- التقاء العين.



- التعبير الوجهي.
  - موضوع الحديث أو المناقشة بين الأشخاص.
  - نغمة الصوت (وتكون بين الأشخاص الذين يحبون بعضهم البعض منخفضة).
  - ظهور العديد من العلامات غير اللفظية.
  - في حين أن (الحميمية) العالية أو المرتفعة بين الأفراد تظهر في العديد من السلوكيات (غالبا غير اللفظية) وتظهر في العلامات الآتية:
  - تقارب فيزيقي - جسمي بين الأشخاص (أي أن الأشخاص كلما كانوا يحبون بعضهم البعض كلما لاحظنا تقاربا) (درجة الالتصاق الجسدي) بين بعضهم البعض، عكس الحال في الأشخاص المتنافرين (حيث يجلسون متباعدين) أو الذين لا يعرفون بعضهم البعض.
  - ظهور العديد من العلامات غير اللفظية مثل:
  - أ - نغمة الصوت المنخفض أو الرقيق.
  - ب - ظهور مستويات عالية من اللمس (سواء يقصد أو بدون قصد).
  - ج - ظهور العديد من علامات (ابتسامة الرضا).
  - د - الاسترخاء العضلي (بعيدا عن الشد والتوتر حتى في عضلات الجسم والأشخاص المحبين لبعضهم البعض يجلسون معا).
  - هـ - أن الموضوعات (كموضوع المحادثة بينهم) تكون في الغالب شخصية هادفة إلى الاستفسار عن الكثير من جوانب حياتهم الشخصية.
- ٤- الضبط الاجتماعي:
- من خلال لغة الجسد يتم توصيل العديد من الأفكار إلى الآخرين فالرغبة في السيطرة على الآخرين أو إبداء القوة لهم تظهر في العديد من المظاهر غير اللفظية مثل:

- ١- عدم الابتسام.
- ٢- تقطيب الوجه.
- ٣- الوقوف في مكان أعلى.
- ٤- تمديد الصدر والأيدي إلى الجانبين.
- ٥- إصدار إشارات إيمائية.
- ٦- الحملقة الطويلة في الآخر بنظرات غير ودية.
- ٧- الحديث بكلمات محددة تحمل الأوامر وتنفيذها أكثر من (حملها) للتعبير عن الود للآخرين.

كما أن لغة الجسد توصل رسائل إلى الآخرين خلاصتها بخلاف السيطرة والقوة أيضا الإقناع والمطاوعة حيث من الممكن أن يعبر الفرد بلغته الجسدية عن العديد من المعاني التي يريد توصليها إلى الآخرين.... فكلمة مثلا (أنت حر أو أفعل ما تريد) التي يوجهها الرئيس في العمل إلى احد الموظفين.... وفي هذه الحالة من الممكن أن تكون نظرات عينيه تحمل معاني التهديد والوعيد وأنت إذا لم تلتزم فسوف يتم تحويلك إلى التحقيق أو ننهي أرتباطك بالمؤسسة .... الخ.

#### ٥- التعبير عن الوجدان:

انفعالات ومشاعر الفرد غير ثابتة معظم فترات اليوم، وإنما تتغير الانفعالات وتتقلب وفقا لحاله الفرد النفسية، ولذا فإن (نقل هذه المشاعر إلى الآخرين انما يزيد من درجة التواصل.

فأنت حزين (بسبب حالة وفاة في الأسرة) وحين تجد في عيني علامات التأثير والمشاركة لهذا الحدث فإن ذلك يزيد من حاله التواصل.

ولذا فإن الانفعالات نستطيع أن نصنفها إلى فئتين هما:

أ - انفعالات سلبية: وتعنى أن الفرد يريد أن يعبر عن العديد من جوانب المشاعر السلبية للآخرين عكس الحال في التعبير عن المشاعر الايجابية الوجدانية.

ب - انفعالات ايجابية: حيث تكون لغة الجسد جد مختلفة في التعبير عن هذه الحالة من الوجدان والتي تظهر في:-

أ - ابتسامة الفرد.

ب - لمسة للآخرين.

ج - عناقه للآخرين.

د - تقبيله للآخرين.

ولذا فنحن نصف الشخص السعيد بأنه سوف (يطير) من الفرح أى أن جسده قد (خف ورق لدرجة أنه يحمله من على الأرض ويكاد أن يطير إلى أفاق الفضاء) عكس حال شخص حزين تصفه بأنه (شايل عبد القادر) أى أن جسده ثقيل وكأنه يحمل شخصا آخر على كاهله مما يزيد من ثقل جسده والإحساس بأنه عاجز حتى عن الحركة أو الحراك أو نزع جسده من على الأرض.

تلك كانت باختصار أهم وظائف اللغة الجسدية.



## الفصل الرابع الثقافة ولغة الجسد

- أهمية دراسة الفروق الثقافية في فهم دلالة لغة الجسد.
- بعض مظاهر الاتفاق على فهم دلالة لغة الجسد.
- الوظائف النفسية للغة الجسد.
- أمثلة عن لغة الجسد والثقافة.
- أولاً: لغة الجسد والمصريون.
- ثانياً: لغة الجسد ودول الخليج العربي (السعودية نموذجاً).
- ثالثاً: لغة الجسد والثقافة في أمريكا.

## الفصل الرابع الثقافة ولغة الجسد

### مقدمة :

نحاول في هذا الفصل الإجابة عن تساؤل رئيسي وهو :  
هل لغة الجسد يكون معناها واحد في جميع المجتمعات أم أن الثقافة  
تلعب دوراً في ضرورة تغير المعنى والدلالة من ثقافة مجتمع إلى ثقافة  
مجتمع آخر؟

ولعل دراسة الفروق الثقافية في فهم لغة الجسد في إطار الثقافة  
ينتج عن ذلك العديد من صور سوء الفهم، أو صعوبة التواصل  
والإتصال بين الأفراد خاصة لو كانوا من ثقافتين مختلفتين.

مثال: ذهبت سيدة أجنبية لمواساة صديقتها المصرية والتي توفي  
زوجها حديثاً، حيث أنها فور دخولها المنزل: صرخت Hi ثم توجهت  
نحو صديقتها وسألتها بصوت مرتفع- ماذا حدث. وكيف مات زوجك.  
لم أسمع من قبل أنه كان مريضاً؟

هكذا قالت السيدة الأجنبية للسيدة المصرية المتوفى زوجها ذلك  
بكل تلقائية مما أدى إلى استنكار النساء المعزيات من المصريات لأن  
مثل هذا السلوك غير مقبول في بيئتنا المصرية.

مثال آخر: أن المجتمعات الأوربية - كمثال تستنكر ما نقوم به  
كعرب (رجال) حين نقابل بعضنا البعض ونقوم بتقبيل الأصدقاء  
والأقارب في الشارع، وربما يسير الصديقان من الرجال متعانق  
ومتشاككي الأصابع.. لأن مثل هذا السلوك ينظر إليه في الغرب على  
أن أصحاب هذا السلوك رجال شواذ أو منحرفين جنسياً، في حين أن  
تقبيل الرجل لصديقة والسير هكذا يعد سلوكاً مقبولاً اجتماعياً وشائعاً

فى البيئة العربية بل ولا بد أن يتم حتى يشعر كل طرف بالحميمية تجاه الطرف الآخر.

#### أهمية دراسة الفروق الثقافية فى فهم دلالة لغة الجسد:

١- فهم لغة وتعبيرات الآخرين، حيث أن المقبول والمألوف فى البيئة التى يتعايش فيها الأفراد ليس شرطاً أساسياً لكى يكون هو كذلك مقبولا ومألوقاً فى البيئة الأخرى.

مثال: اليابانيين لا يعبرون بوضوح مستخدمين لغة الجسد، وأن تعبيرات وإيماءات وملامح الوجه لا تعبر عن انفعالاتهم .. هذا التحكم فى (ملامح الوجه) لدى اليابانى نجد من الصعوبة بمكان أن يفهمهم الآخرين خاصة لدى الأفراد الذين يستخدمون انفعالاتهم دون كبح.

٢- أن الحيز المكانى أو المساحة التى تفصل بين الأشخاص مختلفة من ثقافة إلى أخرى. فنحن كعرب كمثال (كلما كنا أكثر حميمية تجدنا متلاصقين، وأنا كعرب أكثر قرباً من بعضنا البعض حين نتحدث، بل نقل المسافة كلما كنا أكثر قرباً مع الآخرين. وكثيراً ما يلاحظ أن الأوروبيون أثناء الاجتماعات الدولية يحتفظون بمساحة بينهم وبين من يتحدثون معه عكس الحال مع المسؤولين العرب كمثال.

٣- وفيما يتعلق بتلامس الأجسام فإنه يبدو قليلاً فيما يختص حتى بتبادل السلام بالأيدي لدى اليابانيين عكس حال الواقع لدينا فى مصر- كمثال- حيث يتقبل الزحام فى وسائل المواصلات وربما ينام أحد الأفراد مستنداً برأسه على كتف من يجاوره دون غضاضة فى ذلك.

ولذا فإن اللمس والاقتراب الجسدى يكون مقبولا بل ومسموحاً به فى البيئة المصرية والعربية عكس الحال فى الدول الأوروبية

حيث أن تلامس الأجساد غير وارد وإذا تم ذلك فيكون عفوا وليس مقصودا.

كما أن البعض قد لاحظ مثلا أننا في الثقافة العربية ربما نسير مع بعضنا البعض في الشارع أو حتى عند دخولنا إلى المكتب أو قاعة الاجتماعات ونحن ممسكين بأيدي بعضنا البعض ... وربما هذا يفزع الأوروبيون حيث أنهم غير معتادون على ذلك وفقاً للإطار الثقافي الذي يتواجدون فيه.

٤- وفيما يتعلق بالملابس، المفترض أن الملابس تستخدم في الأساس لحماية الفرد من البرد والمطر وكافة التقلبات الجوية. بيد أن الملابس تعكس العديد من الدلالات عن الشخص ومكانته بل وديانته (خاصة رجال الدين حيث أن زي رجال الدين الاسلامي غير المسيحي مثلا) ووظيفته كما أن الملابس تعكس العديد من الانطباعات عن الشخص لدى الآخرين مثل:

- مدى محافظة الفرد على التقاليد.

- مدى أياحه الفرد وتمرده على التقاليد.

ولذا فإن المتل الشعبي يقول: كل ما يعجبك وألبس ما يعجب الناس، ذلك لأن تناول نوعية معينة من الطعام في نهاية الأمر (تخص الشخص) عكس حال ارتداء الملابس لان الجميع سوف يرون ذلك ومن الممكن أن يكون لهم لنتقادات أو قبول لهذا اللبس أو رفض له.

٥- وضع الجسم: حيث وجدت العديد من الدراسات والملاحظات أن الجسم يتخذ أوضاعا مختلفة يعبر بها عن كل ثقافة بمعنى معين. فالتعبير عن الفرح له تعبيرات بالجسم، عكس حال التعبير عن الحزن، (والاكتئاب والغضب له وسائل معينة للتعبير عن الغضب عكس حال التعبير عن الاشمئزاز كما أن وضع الجسم يترك



العديد من الانطباعات عن هذا الشخص لدى الآخرين. فهل وضع الجسم (من خلال الوقوف أو الجلوس مثلا) يشير إلى ثقة في النفس أم قلق أم توتر وتردد أم استعراض وغرور أم إغراء وابتذال.

ولذا فإن وضع الجسم قد يساء فهمه من ثقافة إلى أخرى مثال لذلك:

ضم الذراعين حين يتحدث معك شخص ما يشير هذا إلى رغبته في إنهاء الحديث أو حماية نفسه منك، أو يقول لك: من فضلك اتركني وشأني.

الذراعان خلف الرأس والميل إلى الوراء: غالباً ما تكون دلالة هذه الحركة التعبير عن السيطرة والثقة في النفس والإحساس بقوة الموقف.

الجسم المشدود المتصلب أو المتشنج: يشير إلى التوتر وربما يشير إلى اهتمام الشخص بالموضوع أو دهشته من المعلومات التي فوجئ بها.

اليدين التي تغطي الفم والذقن: يدل على أن المتحدث غير صريح أو ربما يكذب في بعض ما يقوله للآخر (أو يقوله لك الآخر) أو ربما يكون دلالتها الشعور بعدم الأمان وضعف موقفك.

لمس الوجه باليد حين يتحدث إليك شخص آخر: يشير إلى عدم تصديقك ما يقوله لك الشخص الآخر وإذا لمست أنت وجهك أثناء حديثك مع الآخر فيشير إلى نفس المعنى.... أنك تكذب وربما تلمس وجهك لا شعورياً لأن اللسان يكذب والجسد لا يكذب لكن ما سبق يؤكد حقيقة أن فهم دلالة الإشارات يتوقف على طبيعة البيئة الثقافية التي يتواجد فيها الفرد بيد أن هناك العديد من لغة الجسد المشتركة والمفهومة في كافة البيئات بغض النظر عن الآخر والعوامل الثقافية.

### بعض مظاهر الاتفاق على فهم دلالة لغة الجسد :

- نستطيع أن نسوق العديد من الأمثلة التي يتفق فيها البشر على فهم لغة الجسد بغض النظر عن الإطار الثقافي مثل:
- أ - إيماءة الرأس من أعلى إلى أسفل تعني الموافقة.
  - ب- التصفيق يعنى: الإعجاب، للتأييد، الموافقة.
  - ج- الضرب على المائدة أو الطاولة تعنى الغضب.
  - د- رفع الأصبعين (السبابة والوسطى) تعنى الانتصار.
  - هـ- تحريك الرأس من اليسار إلى اليمين تعنى الرفض.

### الوظائف النفسية للغة الجسد :

نستطيع أن نحصر الوظائف النفسية (أى فهمنا للغة الجسد كأفراد نفهم لغة جسدينا، ولغة أجساد الآخرين) فى الوظائف الآتية:

#### ١- التعبير عن اتجاه الشخص وموقفه تجاه الآخرين:

أوضحت العديد من الدراسات والتجارب والملاحظات أن لغة الجسد لها أهمية كبيرة تتجاوز فى أحيان كثيرة حدود ومعنى دلالة اللغة اللفظية المنطوقة إذ من الممكن من خلال ملاحظة لغة جسد شخص معين تجاه شخص آخر أن نلاحظ الآتى:

- النظر فى عين الآخرين يعنى الود والحب عكس حال تجنب النظر إلى الآخر حيث يشير ذلك إلى الرغبة فى عدم التواصل معه.
- وضع الجسد: حيث يميل الأشخاص والمحبين لبعضهم البعض إلى التقارب الجسدى عكس حال الأشخاص الذين لا يحبون بعضهم البعض أو أن الود (مفقود) بينهم.
- التلامس أكثر شيوعاً لدى الأفراد المحبين لبعضهم البعض عكس حال الأفراد الذين لا يكونون لبعضهم البعض مشاعر ايجابية.

- توصلت الدراسات والملاحظات إلى أن الأفراد الذين لا يحبون بعضهم البعض تكون نبرة صوته مرتفعة (ويعكس هذا قدراً من العدائية) كما لوحظ أنهم أكثر استخداماً للإشارة بالأصابع تجاه الشخص الآخر الذي يتحدث معه، كما أن رفع الكتف يشير إلى التعبير عن اللامبالاه، ووضع اليد على الجبهة يشير إلى النسيان.... وهكذا.

## ٢- فهم معلومات عن الشخص الآخر:

مجرد مقابلة الأفراد لبعضهم البعض تترك العديد من المعلومات عن الشخص الآخر أو عن كل منهما لبعضهم البعض. فاللهجة تشير إلى الموطن، وطبيعية اللغة تعكس المستوى التعليمي الثقافي للشخص. ومن المعلومات التي تستخدم وتشير إلى دلالات معينة الآتى:

- الملابس (حيث من الممكن أن تشير إلى نوع: الشخص وجنسه، مستواه الاقتصادي، ووظيفته... الخ).
- طريقة الفرد في الحديث ولهجته (حيث أن سكان السواحل في مصر لهم لهجة تختلف عن لهجة سكان الوجه القبلي.... الخ).
- أسلوب الفرد في التصرف وما أن كان يتصرف بلباقة أم بجهل أو غير ذلك ... حيث أن ذلك يعكس العديد من الإشارات.

ولذا فإن مثل هذه المعلومات التي يقدمها الفرد عن نفسه للآخرين (من خلال لغة الجسد) تكون جد مهمة في توثيق التواصل والتفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين.

## ٣- الدلالة على معايير اجتماعية من خلال طقوس وإجراءات معينة:

نستخدم كثيراً من الطقوس الاجتماعية للإشارة إلى دلالات معينة، وأن هذه الإشارات بالطبع يختلف معناها من ثقافة لاجتماعية إلى ثقافة أخرى.

مثلاً: طقوس الزواج في المجتمع المصري والعربي تختلف بلا شك عن تلك الطقوس المتبعة للزواج في المجتمع الأروبي كمثال ففي مصر والعالم العربي الأهل هم أصحاب القرار في كل ما يتعلق بزواج الأبناء، بل ويعتبرون أبناؤهم - مهما كبروا في السن صغاراً على اتخاذ القرار الصائب في مثل هذا الأمر خاصة فيما يتعلق باختيار الزوجة وأهلها ونسبها وحسبها ثم خطوات (التقدم للعروس) فإجراءات أخرى يتفق على (إحضارها) كل طرف .. وهكذا إلى أن يتم الزواج.

بيد أن الخطوات السابقة بلا شك تختلف عن خطوات اختيار العروس في المجتمعات الأوربية حيث يبدأ للعروس أو حتى العروسة من جانبي الفتاة أمر شخصي لا دخل للأسرة فيه .... وهكذا.

مثال آخر: مسألة الوفاة والذهاب إلى سرائق العزاء في مصر مثلاً تختلف عن تلك الإجراءات والطقوس المتبعة في البلاد الأوربية، بل وتختلف تلك الطقوس الخاصة (بالعزاء) في مصر مثلاً عن طقوس العزاء في بعض البلاد العربية (السعودية - كمثال).

كذا الاحتفال بالمناسبات الدينية قد يختلف من مجتمع إلى آخر بل ربما في نفس المجتمعات التي تدين بدين واحد فنحن مثلاً في مصر نحتفل بالمولد النبوي عن طريق شراء الحلوى، وربما نعطي من يهمننا أمرهم علب الحلوى هذه بيد أن بعض البلاد العربية التي تدين بالإسلام لا تفعل ذلك وتعد ذلك نوعاً من السلوك الذي لا يتفق مع هذه المناسبة بل لا تحتفل من الأساس (بالمولد) على أساس أن (أعياد الميلاد) بدعة غربية لا تتفق مع تقاليدنا العربية والإسلامية.

أيضاً اللجوء إلى حفلات الزار لإخراج الجن من أجساد المترددين على حلقات الزار وخاصة من النساء.... لدرجة أن الكثير من المفكرين

فى مصر يتساعلون... لماذا (يركب) الجن والعفاريت أجساد نساءنا ولا يفعلون ذلك (أى الجن والعفاريت) فى أجساد نساء الغرب كمثال.

بيد أن التردد على حفلات أو حلقات أو دقات الزار وكذا الذهاب إلى العرافين والمعالجين الشعبيين يكاد أن يكون مقبولا فى بيئتنا المصرية والعربية.

وكذا وضع (رقية أو تعويذة أو تميمة) معينة أو حتى وضع الحجاب أو ارتداده من خلال (تعليقه) فى الرقبة يكاد أن يكون سلوكا مقبولا فى بيئتنا العربية والمصرية... بيد أنه قد لا يكون مقبولا فى بيئات أخرى، أو ربما يشير إلى معان جد مختلفة من تلك المعانى المفهومة عن مثل هذه الأشياء فى مجتمعنا.

#### ٤- فهم دلالة النوع Gender فى لغة الجسد:

حيث أثبتت العديد من الدراسات والملاحظات أن الأنثى أكثر استخداما للغة الجسد، وليس هذا فحسب بل أن لديها قدرة فائقة على إرسال واستقبال ما تريده مع الفهم الجيد للغة الآخر الجسدية.

كذلك توصلت الدراسات إلى أن الإناث فى مواقف التفاعل مع الآخرين (خاصة فى وجود رجال يتواصلون اجتماعيا معهم) أكثر إلى الميل إلى الابتسام والنظر إلى الآخرين وهم يفعلون ذلك أكثر من الرجال.

وبالنسبة لسلوك اللمس (أى لمس محدثك أو الشخص الآخر الذى تتفاعل معه) وجدت الدراسات والملاحظات: أن الشباب من الذكور يكونوا أكثر للمس من الإناث فى بدايات حياتهم مقارنة بالإناث، لكن مع تقدم السن يحدث العكس أى يقل لمس الذكور للآخرين، فى حين تتزايد سمة لمس الإناث للآخرين الذين يتفاعلون معهم.

ووجد أن الإناث أكثر فهما وفكا لشفرة جسد الآخرين من الذكور فالمرأة ومن خلال نظرة سريعة - ولا نقول فاحصة- إلى الطرف

الأخر تستطيع أن تقرأ الكثير من العلامات والرموز التي يريد بها هذا الآخر... ولعل مبادرة بعض السيدات إلى إشباع احتياجات أزواجهن - كمثال - يقلل من حدة الصراع والعنف الذي قد ينشب جراء عدم التواصل وفهم إشارات الآخر (حتى قبل أن ينطق بها - (حالي يغنى عن سؤالى). ولعل فترات الأمومة التي تقضيها المرأة فى رعاية وليدها الصغير العاجز عن الكلام والتعبير عما يريد قد جعل الأنثى - حتى بالغريزة - أكثر فهما وفكا لشفرة لغة جسد الآخر .

كما توصلت الدراسات والملاحظات إلى أن الرجال أقل إرسالا للإيماءات والإشارات واستخدام لغة (تعبيرات الوجه) مقارنة بالإناث. وهذا يفسر فى جانب منه قلة توظيف الرجل لعلاقاته الاجتماعية مقارنة بالإناث مما يؤكد أن الإناث أكثر مهارة فى التواصل الاجتماعى مع الآخرين.

#### أمثلة عن لغة الجسد والثقافة:

الأمثلة كثيرة بيد أننا سوف نقصر على ثلاث أمثلة:

#### أولاً: لغة الجسد والمصريون :

لكل مجتمع ثقافته الخاصة ولغته الجسدية المستخدمة فيه وفهم الطقوس والثقافة ولغة جسد أبناء مجتمع معين لا شك يساعد على:-

أ - الفهم الأفضل.

ب- التواصل الناجح مع الآخرين.

ج- إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

د - توثيق الصلة بالآخرين على أساس الاحترام.

ولذا فإنه فى ظل العولمة والتبادل الثقافى والاجتماعى بين المجتمعات ناهيك عن أن مصر بلد سياحى... ولذا فقد قامت إحدى

الكاتبات (سامية عبدالنور) بتأليف كتاب باللغة الانجليزية موجه إلى الأجانب لكي يشرح ويوضح لهم عادات وتقاليد المصريين حيث ذكرت عن المصريين الآتى:

- أ - أن عبارة (خليها على الله) من أكثر العبارات التي نردها كمصريين في حياتنا اليومية.
- ب- أما امتصاص الصدمات فيكون من خلال (معلش) والتي لا يخلو قاموس أى مصرى من هذه الكلمة.
- ج- أن الدين يلعب دوراً هاماً في حياة المصريين فهو أساس السلوك والملبس والطعام والحوارات.
- د- أن الاحترام بين أفراد العائلة من الموروثات الثقافية المصرية وأن كيار السن هم (البركة)، وأن الأبناء والأحفاد قد (يقبلون) يد الأجداد أو الأباء وذلك تعبيراً عن الحب والاحترام.
- هـ- أن المصريين على خلاف الأجانب يحملون اسماً ثلاثياً وليس ثنائياً، كما أن هناك العديد من الأسماء التي تحمل معانى دينية مثل: محمد- محمود- زينب للمسلمين، وبقطر ودميانة للمسيحيين.
- و- أن البنت المصرية تختلف عن الأجنبية في أنها تحتفظ باسم والدها بعد الزواج ما عدا زوجات الرؤساء مثل السيدة جيهان السادات، سوزان مبارك
- ز- تتادى المرأة باسم ابنها الأكبر في بعض الطبقات أو تفضل هذه الطبقات أخفاء اسم السيدة وأن السيدة إذا تمت مناداتها باسم احد أبنائها فأنها لا تستشعر الدونية والاهانه بل يشعرون بالفخر، وأن الرجال (أغلبهم في مصر) يحبون ذلك أى تتادى عليهم باسم ابنه الأكبر (أبو فلان).

- ز- من غير اللائق في مصر أن تتأذى رجلاً أو امرأة باسمه بل يجب أن يسبق الاسم كلمة (أستاذ) للرجل أو كلمه (أنسة) و (مدام) للمرأة، واطهاراً لروح اللود يمكن مناداة الأشخاص المنتمين للطبقات الدنيا من المجتمع ب (عم فلان)، أما الشباب فينادون بعضهم البعض بكلمة (كابتن) في حالة عدم معرفة أسم الآخر.
- ح- أن المصريين يحتفلون بالعديد من المناسبات الاجتماعية مثل: الزواج - الولادة- السبوع، وكذا العديد من المناسبات والأعياد الدينية سواء عند المسلمين أو للمسيحيين.
- ط- إيمان المصريين بالخرافات وأن الإيمان بها يعد جزءاً من التقاليد وخاصة الإيمان بالحدس وكيف أن البعض يحتاط إزاء ذلك عن طريق ارتداء (حجاب) أو (خرزه) وكيف أن كلمة: بسم الله ما شاء الله يجب أن تقال حين يرى الفرد شيئاً يعجبه يمتلكه الآخر
- ظ- أن السلام بين الأقارب والمعارف يكون بالتقبيل والأحضان سواء بين الرجال بعضهم البعض أو النساء مع بعضهم البعض وأن الرجل الذي يفعل ذلك لا يعد شاذاً أو منحرفاً.
- ع- ضرورة احترام حزن الجيران عندما تكون لديهم حالة وفاة فلا مجال في هذه الحالة لرفع صوت التلفزيون أو الراديو والتنبيه على الأطفال إلا يتسببوا في إحداث أى ضجيج مع الحرص على المساعدة بقدر الإمكان.
- غ- أن مسألة (الرجيم) غير وارده لدى المصريين، وأنهم لا يتبعون نظاماً غذائياً قاسياً إلا في حالات الضرورة القصوى وأن المصريين لا يفضلون تناول اللحوم والخضروات المجمدة بل الطازجة.



ف- أن المصريين يقدمون الخبز ويخافون من الحسد وكسر القلة والتشاؤم من الحزن مطلوب.

ق- أن المصريين يعدون الطعام بأنفسهم خاصة في الولائم والعزائم وأن المصريين يقدمون كميات كبيرة جدا من الطعام ربما بكميات تفوق حاجه الضيوف، وهذا لا يعد تذبذبا بل يفسر بأنه نوع من الكرم والاحتفاء بالضيف، كما أن المتبقى من الطعام في الغالب لا يلقى في (الزبالة) بل يتم وضعه في الثلاجة ثم يعاد (تسخينه) مرة أخرى.

(منى بكر، مجله روزاليوسف، ٢٠٠٧/٧/٦ ص ص ٤٠-٤٣)

#### ثانيا: لغة الجسد ودول الخليج العربي (السعودية كنموذج) :

تفرض الثقافة في دول الخليج أنماط ثقافية معينة. وإذا تعقبتنا الأنماط اللفظية وغير اللفظية في ثقافة ما، يبدو لنا نفس التعقيد والتداخل في علاقة العناصر الثقافية ولغة الجسد المرتبطة بذلك. فصيغ التحية، والإشارات، وموضوعات الحديث وأساليبها وصورها، والملابس والعادات اللغوية، وممارسات الغزل والأساليب المفضلة في لغة الاتصال بالعين، واستخدام المسافة، وفهم الزمن والأدوار التي يضطلع بها كلا الجنسين، والتكيف مع الكبار ..... الخ.

ففي السعودية - كمثال- ترتدى النساء في الحياة العامة العباءة والنقاب (بل ومن المؤلف أيضاً أن العرب إذا ذهبوا للعمل في السعودية ومعهم النساء فأنهم يفرضون على زوجاتهم ارتداء العباءة والنقاب إذا خرجن للشارع، كما أنه من المتعارف عليه أن الرجال لا يعرفون أنفسهم للنساء ولا يبدون اهتماما بهن في المواقف الاجتماعية، بل من (المألوف) أن يدعو السعودي رجلا لتناول العشاء، في منزله ويتوقع

قدوم ضيفه دون زوجته، بل وحتى في تلك الحالات التي يدعى فيها الزوجان بأن الزوجة تستقبل من قبل النساء وعند الباب ويرحب بها في مكان مستقل في المنزل، بينما يتناول الرجال العشاء وحدهم. والنساء والأولاد في كثير من المطاعم السعودية يوجد بها مداخل وأماكن خاصة يستطيعون فيها تناول الطعام بعيدا عن الرجال.

هذه العادات والتقاليد السعودية تبدو للوهلة الأولى مستغربة من الفرد الأمريكي مثلا لأنها لا تتفق مع إطاره الثقافي بيد أن هذه التقاليد السعودية بدورها تتفق مع العديد من الأطر الثقافية والإسلامية، حيث يحدد الدين الإسلامي دورا للنساء مختلفا جدا عن دور الرجال، والنساء السعوديات يعاملن بالطريقة الحالية بسبب التفكير العميق والمديد لحماية الأنثى من حقائق الحياة القاسية، ولهذا السبب التاريخي بالذات جاء تصميم لباس المرأة للتقليدي في السعودية ساترا وواقيا لها من النظرات المتطفلة وغير المرغوبة.

وإذا أخذنا مثلا آخر - من السعودية أيضاً - وكيف تؤثر لغة الجسد مع بعض الأطر الثقافية وخاصة في المواقف التجارية نجد أن السعودي يعطي قيمة كبيرة للأسرة والأصدقاء والعلاقات الثنائية، ونتيجة لهذا الموقف فإن قنرا كبيرا من وقت المعاملات التجارية بين السعوديين يقضى في الحديث عن الأسرة والأصدقاء ومجريات الأمور ولذا فإن السعودي لا يميل إلى الحديث عن العمل إلا إذا شعر بأنه يعرف نظيرة ويثق به (حسن همام، ١٩٩٥ ص ص ٢٦٨ - ٢٧٠).

كما أن الخليجي بصفة عامة يعتز بزيه القومي. فالدشداشه (الجلاب) والغترة (غطاء الرأس)، وربما الحذاء أو الصندل أو الشيشب من المظاهر المألوفة للخليجي يتساوى في ذلك الأمير والأقل منزلة ودون إظهار للتمييز.

ومن خلال الخبرة الشخصية كنت أحضر ندوات ولقاءات في أحد الأندية الأدبية، وبعد الندوة كنا نلتف جميعاً حول الطعام، نجلس على الأرض، رئيس الجامعة بجوار العامل والجميع يمد أصابعه ويأكل من (صينية واحدة) دون إحساس بالتمايز أو توضيح الفروق الطبقية والثقافية.

كما أن اشتراك جميع التلاميذ الذكور في ارتداء الجلباب والغترة والعقال والذهاب إلى الدراسة لا شك أنه يلغى الفروق الطبقية بين الطلاب ولا يجعلهم يشعرون بوجود فروق بينهم ولعل فكرة توحيد الزي المدرسي بمراحل التعليم المختلفة (ما قيل الجامعي) في مصر يهدف إلى إلغاء الإحساس بالفروق الحادة والصادمة في الملابس) كما أن اشتراك النساء والفتيات في ارتداء (العباية) أو (العباية والنقاب في السعودية) يهدف ضمن ما يهدف إلى إلغاء هذه الفروق.

هذه الخصوصية يجب التعرف عليها، بل واحترامها لأنها جزء أساسي ومهم (وداخل في صميم عملية التنشئة الاجتماعية) ولذا فإن الفهم سوف يساعد الفرد (الأخر - أي من الثقافة الأخرى) على التواصل الفعال والجيد مع مثل هذه المجتمعات.

### ثالثاً: لغة الجسد والثقافة في أمريكا:

#### التقاليد واللباقات الاجتماعية:

##### التحيات:

الأمريكيون شعب بعيد عن الرسمية. المصافحة باليد والابتسامة و"مرحباً، أنا مسرور بلقائك" أكثر التحيات شيوعاً بينهم. والمعانقة ما لم تكن بين أفراد العائلة، ليست من عاداتهم في الأماكن العامة. والناس في أمريكا يهتمون بالرتبة أو المنزلة الاجتماعية، وكثيراً ما ينادون بعضهم

بأسمائهم الأولى حتى ولو كان ذلك فى لقائهم الأول، أما فى مواقف العمل والسياسة فالأمور غالبا ما تكون ذات طابع رسمى.

#### الزيارة :

ومع أن الأمريكيين أنفسهم عفويون فإنهم يقدرّون من ضيوفهم الوصول فى "الوقت المحدد". وإذا كنت مدعواً للمرور بأحد أو زيارته فترة قصيرة فمن المستحسن أن تتصل به هاتفياً قبل ذلك لترى ما إذا كانت الزيارة تناسب مضيفك، أو لتحدد موعداً ونشاطاً معه بنفسك، ويستقبلونك عادة عند الباب بقولهم "مرحباً، خذ راحتك كما لو كنت فى منزلك"، ومعنى هذا عندهم أنه بإمكانك الاسترخاء دون أن تفكر كثيراً فى الرسميات. ولا يتوقع منك عند الزيارة أن تحضر هدية، ولكن إذا كانت فى نيتك الإقامة تلك الليلة، فلا بأس من أن تأتى برمز من بلدك كبعض الحلوى أو هدية غير مكافأة. وربما سئلت عما يمكن أن تحسبه أسئلة شخصية وكثيرة، فمضيفوك فى هذه الحالة لا يحاولون مضايقتك لأنه عن طريق مثل هذه الأشياء يتعرف الناس بهم أو يواصلون الصلة معهم فى أمريكا. وهم عادة يحاولون التعرف على الاهتمامات ووجهات النظر المشتركة بينك وبينهم.

#### الأكل :

أثناء الأكل وعند تقطيع الطعام يمسك الأمريكيون السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى، بعد ذلك توضع السكين على الصحن وتنتقل الشوكة إلى اليد اليمنى قبل الأكل، إلا أن الزائر يمكن أن يتمتع بحريته ويلجأ إلى أى أسلوب فى الأكل على أن يستعمل أدوات المائدة. ولكن الأدوات مع بعض الأطعمة غير مطلوبة، مثل ذلك ينطبق على الدجاج المقلّى والفواكه أو سندوتشات الهامبرغر.... وغيرها، فمن الأفضل أن تضع اليد التى لا تستعملها فى جرك. وعند الانتهاء من وجبتك ضع

أدواتك على طبقك. ووجبة المساء عادة مبكرة (بعض الأحيان بين الخامسة والسابعة مساءً) وهي أكثر الوجبات استرخاءً، أما ملابسك فيختلف أثره عند المضيف. ومن المقبول تماماً أن تسأل مضيفك سلفاً إذا كان للعشاء رسمياً أو عادياً لتلبس وفق ذلك. والوجبات تقدم عادة بأسلوب عائلي أو بأسلوب "البوفيه". أسلوب العائلة يعني أن كل واحد يخدم نفسه من طبق عام يمكن مناولته حول المائدة، أما أسلوب "البوفيه" فيكون عندما توضع الإطباق على طاولة مستقلة ويقوم الضيوف يخدمون أنفسهم ثم يعودون مع صحنهم إلى مائدة الطعام. والأطفال عادة يأكلون مع الأبوين ومع الزائرين إلا إذا كانت المناسبة رسمية جداً.

وإذا دعيت لأن تقيم ضيفاً على أحد. فتذكر أن معظم البيوت الأمريكية لا تحتفظ بخدم للأسرة، وتوقع أن تقوم بترتيب سريرك أو تتطوع بالمساعدة في مسؤوليات الأسرة الأخرى، لذلك أسأل مضيفك عن الأمور التي يمكن أن تساعد فيها.

#### الاتصال بالحركات والإشارات واللغة غير اللفظية:

من الناس من يتحرك كثيراً أثناء الحديث، ومنهم من يضع يده على العجز أو في الجيبين أثناء الكلام. ما سبق يعتبره وضعاً شائعاً، وكذلك الإشارة بالسيابة أو اليدين عند محاولة التأكيد على الفكرة. وفي المواقف الحرة يجلس الناس في الأساس على هواهم... مسترخين وسيقانهم مفتوحة أو منضمة أو متقاطعة، وأقدامهم إلى أعلى، ومثل ذلك من يجلس وقدماه على المكتب. والإشارة بالأصابع وراحة اليد إلى أعلى تعني عند الأمريكيين "تعال" أما التلويح بها إلى أسفل فمعناه "مع السلامة". والناس عموماً يرغبون في إبقاء مسافة ذراع بينهم وبين الشخص الذي يتحدثون إليه أو يققون معه. والناس من نفس النوع (ذكوراً أو إناثاً) قلما يمشون وأيديهم متشابكة. والحركة التي ينبغي

تجنبها هي رفع الإصبع الأوسط إلى أعلى، لأن ذلك يمكن اعتباره سلوكاً سوقياً مجافياً للذوق السليم.

#### موضوعات النقاش والحديث :

يحاول الأمريكيون في حديثهم أحياناً، أن يكونوا صرحاء نسبياً، فهم يحبون الحديث عن أسرهم وأعمالهم وشعورهم بشكل مكشوف نوعاً ما، وهذه طريقتهم في التعبير عن ودهم وصدقهم. ويحبون أيضاً أن يستعملوا عبارات مثل: "اذكرها أو أقصصها كما هي" .. "لا تدور حول الموضوع" .. "تكلم في الموضوع مباشرة". إنهم بذلك يحاولون القول بأنهم لا يريدون أن يسمعو ما يمكن أن يكون مؤدياً أو ساراً فحسب، وإنما يريدون أن يعرفوا الأمور على حقيقتها، أو كما تبدو، بالإضافة إلى شعور الشخص الحقيقي في كثير من الأمور.

والألعاب الرياضية دائماً موضوع ذو أهمية عندهم كالأعمال والشؤون الداخلية. وهناك موضوعات قليلة لا يرغب الأمريكيون البحث فيها في بعض الأحيان، وسؤال الرجل عن عمرة أو المرأة عن عمرها أحد هذه الموضوعات، والسؤال كذلك عن ثمن قطعة من الممتلكات أو عن دخل أحد يعد عادة من الأسئلة التي تجافى الذوق السليم. وكثير من الناس لا يحبون أن يسألوا عن وزنهم أو أمور حياتهم الزوجية، خاصة إذا كانوا في جمع من الناس. وإذا بدأ الناس في رفع حواجبهم وهم ينظرون نحوك، فهذا معناه أن أسئلتك أو حديثك غير متوقع أو مجانب للذوق السليم.

#### المظهر الشخصي :

في الولايات المتحدة يمكنك أن تلبس ما يسرك ويروقك وستبقى على الرغم من ذلك مقبولاً. والبنطال الفضفاض الآن أصبح الزى السائد المقبول للنساء حتى في المناسبات الرسمية. "الجنيز" والصندل

شائعان خاصة بين الشباب، ولكن من الممكن أن يلبسهما أى شخص، أما الفستان فارتداه عموماً فى الغرب طارئ عرضى بالنسبة لملبسة فى الشرق. والقاعدة الجيدة هى: إذا كنت فى شك حول الملبس، فأسأل أحد معارفك المقربين أو لاحظ ما يلبسه الآخرون.

#### أسلوب الحياة والأسرة :

الأسرة الصغرى (الأبوان وأطفالهما) هى النوع الأكثر شيوعاً فى الولايات المتحدة، وهذه الأسرة التى يتراوح عدد أفرادها بين ثلاثة وأربعة أفراد تعد من أكثر الوحدات حراكاً أو تنقلاً فى العالم، ولقد قدر أن الأسرة الأمريكية العادية تنتقل من مكانها مرة كل خمس سنوات. والحركة الاجتماعية أيضاً عامة جداً، بمعنى أن الأسر تنتقل باستمرار إلى أعمال وطبقات وبيئات مختلفة.

كثير من الأمريكيون يدعون أن تقدير السن قاصر بشكل محزن، وأن الصغار على العكس موضع اهتمام. ولكن الأجداد عادة يفضلون أن يبقوا على استقلاليتهم ويعيشوا منفصلين عن أولادهم، أما أولئك الذين لا يقرون على رعاية أنفسهم فغالباً ما يقيمون فى دور الرعاية. والطلاق أصبح شائعاً تماماً، ولكن الأسرة ما تزال ذات أهمية كبيرة. ومع أن بعضاً من الأسر غنى، وبعضها فقير، فإن الأسرة للنموذجية تكون فى الطبقة الوسطى. والأسر على العموم تسعى إلى تحقيق المساواة بين الزوج والزوجة والأطفال، إلا أن هذا المثل لا يتحقق دائماً.

#### المواعدة والزواج :

قلما يعيش الشباب والشابات مع أبويهم، والكثير منهم يختار البقاء بلا أطفال نهائياً مثل هؤلاء قد يفضلون الحرية والاستفادة من المزايا الاقتصادية دون أطفال، بينما نجد غيرهم قلقين على النمو السكانى. الاتصال الجنسى قبل الزواج شائع وإن كان تقبله غير شامل، ووسائل

ضبط النسل متوافرة في كل لحظة. وعملية تشريع الإجهاض أخذه في الانتشار والممارسة الآن، إلا أن قضية الإجهاض ما تزال قضية عاطفية في الولايات المتحدة الأمريكية. قد تبدأ المواعدة مع سن الـ ١٣-١٤ عاماً ولكنها تزداد شيوعاً حوالى ١٦-١٨ عاماً، والمراهقون عادة يواعدون أشخاصاً كثيرين وليس هناك من يرافقهم.

كما أن تشابك الأيدي والقبل الخفيفة في الأماكن العامة أصبحت شائعة، ومع ذلك فإن ما هو أكثر من القبل الحقيقة قد يحدث ولكن دون رضا الرأى العام.

#### الاتجاهات :

إن ربط جميع الأمريكيين بمجموعة واحدة من الاتجاهات يكون أمراً مستحيلاً، إذ يمكنك أن تجد كل موقف يتصوره الإنسان تقريباً في الولايات المتحدة، إلا أن هناك بعض الخصائص التي يبدو أن الأمريكيين يظهرونها فتجعلهم متميزين بها عن غيرهم من الجماعات الثقافية.

ومع أن الأمريكيين يفتخرون بمنجزات أمتهم، فأنهم أيضاً يجيدون نقد سلبياتها، لكنهم في كثير من الأحيان، لا يستسيغون أن يبادر الأجنبي أو ينضم إليهم في الشكوى من أحوالهم.

وعلى العموم فجميعهم مؤمنون إيماناً قوياً بالمبدأ القائل "إن الناس جميعاً قد خلقوا متساوين - أى أصحاب حق في تكافؤ الفرص"، ولكن بعض التمييز ما يزال قائماً والأمريكيون يتمتعون بقصص "الإنسان العصامي" الذي ينشأ من العدم إلى الثروة بكده وعرق جبينه ومبادرته، لأنهم يعتقدون أن كل شخص سيد لمصيره متحكم فيه، وبالعزم والعمل يستطيع أن يبلغ ما يريد فعله. وكذلك لا بد أن تعامل كل من يعمل في مجال الخدمات كشخص مساو لغيره.



والحرية الفردية مهمة جداً عند الأمريكيين. إن الجيل الصاعد يتبادل بعض العبارات في هذا الصدد وقد أصبحت شائعة الآن، وتعبّر عن الشعور العام والسائد في البلاد، مثل عبارات: "قم بعمل أشيائك الخاصة، فإذا بدت لك جيدة فاقبلها". والتسامح الدينى متوقع من الناس، وليس جميع العطل أياماً مقدسة. وحتى الأيام المقدسة: مثل عيد الميلاد وعيد الفصح، أصبح يخالطها العمل التجارى. وربما تلاحظ ما يمكن أن تعدّه اهتماماً شديداً بالوقت والكفاءة، لأن الأمريكيون دائماً يتطلعون إلى طريقة أكفأ وأسرع لإنجاز الأشياء. وكلما كان الانجاز اكبر، كان أفضل. هذا هو الحس العام.

السكن :

معظم الأسر تسكن فى منازل مستقلة تمتلكها أو تستأجرها، لكن الشقق منتشرة بكثرة فى المناطق المدنية الكبيرة، شراء البيت يزداد صعوبة يوماً بعد آخر، لأن التضخم جعل تكاليف السكن مرتفعة جداً. والضرائب كذلك ارتفعت بنسبة كبيرة فى السنوات القليلة الماضية. كما أن الملكيات المشتركة أخذت فى الشبوع، وهى عبارة عن مجموعات من المنازل الصغيرة بجدران وساحات مشتركة وبرك سباحة فى بعض الحالات، وهى تسمح للمقيمين بكثير من التحرر من رعاية الساحات لأن شخصياً بالأجر يقوم برعاية أرضها.

التنقل والاتصال :

معظم الأسر تفتنى سيارة واحدة على الأقل، وفى بعض الأحيان سيارتين أو ثلاثاً، ويختلف النقل العام من مدينة إلى أخرى، وتتراوح وسائله بين الممتازة وغير الموجودة. إن السيارة والحافلة والطائرة هى أكثر وسائل النقل إنتشاراً، أما القطارات فمستعملة بالدرجة الأولى لنقل الركاب، وسيارات الأجرة الخاصة يمكن أن تكون مكلفة جداً.

وصناعة نشر المجلات والصحف في الولايات المتحدة ضخمة، ومعظم البيوت لديها على الأقل جهاز راديو وجهاز تليفزيون ومحطات البث الاذاعي والتلفزيونى مرخصة ومنظمة من الحكومة الاتحادية وإن كانت تمثل مصالح خاصة بشكل رئيسى.

#### التعليم :

التعليم فى أمريكا يشجع على المشاركة الفردية وعلى برامج الدراسة المستقلة إلى درجة عالية، والمدرسة إلزامية حتى سن السادسة عشرة. ثلثا الشعب تقريبا يتخرجون من المدرسة الثانوية بعد اثنتى عشرة سنة، و ٩٧% منهم يهون السنة الدراسية الثامنة على الأقل. وواحد فقط من كل مئة مواطن لا يستطيع القراءة أو الكتابة. وكثير من الناس يتابعون تعليمهم بعد المدرسة الثانوية فى التدريب الفنى ومجال الأعمال، أو فى واحدة أو أكثر من الجامعات الخاصة الرسمية، وهذه يبلغ عددها حوالى ٣٠٠٠ جامعة.

#### الدخل والممتلكات :

أجهزة المنزل الكهربائية مثل غسالات الملابس والاولانى والثلاجات منتشرة مثلها فى ذلك مثل التلفزيون والتلفونات والسيارات، ويعد دخل الفرد السنوى من أعلى الدخول بين الأمم الكبيرة فى العالم.

#### نظام العمل :

معدل يوم العمل للتجارى يبدأ فى الثامنة صباحاً حتى الخامسة مساءً وذلك بين يومى الاثنين والجمعة، إلا أن حوانيت البيع بالتجزئة لا تفتح غالباً إلا فى العاشرة صباحاً، وتغلق أبوابها فيما بين السادسة والعاشرة مساءً.

أما محلات البقالة فتفتح أبوابها في الصباح الباكر حوالي الثامنة صباحاً وتظل مفتوحة حتى منتصف الليل أو طول الليل. والمحلات لا تغلق أبوابها أثناء وقت الغذاء، لكنها غالباً ما تغلق أيام الأحد والمحلات الصغيرة التي لا تغلق متوافرة في المجتمعات الكبيرة.

والنموذج الطبيعي أن يعمل كل من الزوج والزوجة إلا إذا وجد في المنزل عدة أطفال، وحتى في هذه الحالة فإن كثير من الأمهات يعملن ربما بسبب مجموعة من الأسباب الاقتصادية إلى جانب التغير في المناخ الاجتماعي. والنساء العاملات يمثلن تقريباً نصف مجموع القوى العاملة في الولايات المتحدة (٤٢,٢%).

#### الطعام :

الإفطار الأمريكي المفضل يتكون عادة من الحنطة أو الفطائر، ولحم الخنزير المقلى والبيض والخبز المحمص، والقهوة أو الشاي والحليب أو العصير. ووجبة الغذاء الخفيفة منتشرة وهي تتكون من السندوتشات والسلطة أو الحساء، أما الوجبة الرئيسية والكبيرة فتؤخذ بين الخامسة والسابعة مساءً، وتتكون من طبق رئيسي (بعض أنواع اللحوم أو مجموعة من العناصر المطهوه بسرعة) مع السلطة أو الخضار أو الخبز والشراب والحلوى. ومطاعم الغذاء السريع شائعة جداً وكثيرة، وتتوافر المواد الغذائية بمختلف أنواعها في الأسواق المركزية. وأطعمة الجماعات العرقية (البيتزا - الفطيرة الإيطالية - والتاكو المكسيكية - وغيرها)، إلى جانب السلطة الجاهزة أو التي يعدها الفرد بنفسه، وكذلك المطاعم الخاصة بالوجبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة - أصبحت شائعة جداً الآن. وباختصار إن شعبية الأطعمة الصحية أخذت في النمو بعد تزايد السمنة بين جميع الفئات العمرية للشعب الأمريكي ذلك لأن المكونات الأساسية للوجبات الجاهزة من

اللحوم - كمثال - تكون مشبعة بالدهون. وغنى عن البيان أن (البدانة) هى أساس البلاء والبداية الحقة لظهور سلسلة من الأمراض المزمنة مثل: السكر - الضغط - تصلب الشرايين - جلطات القلب ... إلخ.

#### الترفيه والرياضة :

يحب الأمريكيون أن يذهبوا فى أوقات فراغهم إلى دور السينما، كما يحبون مشاهدة التلفزيون والقراءة والرقص (الديسكو الآن منتشر تماماً). جميع العمال تقريباً يحصلون على عطلة أسبوعين مدفوعة الأجر كل سنة، بالإضافة إلى عطل متعددة ذات يوم واحد. ويقضون هذه العطل غالباً فى المخيمات والتنقل فى أرجاء البلاد وفى لعب كرة اليد والبيزبول والجولف والبولينج التى تعتبر من الألعاب الرئيسية التى يتابعها الجمهور. ومن الممكن مشاهدتها على شاشة التلفزيون فى كثير من الأوقات. أما ألعاب المشاركة المشهورة فتشتمل على التنس والرقص وركوب الدراجات والتزلج وكرة المضرب... وغيرها. أما (الرجبى) وكرة القدم فأخذتا فى الانتشار. والأطفال يتحركون مع اللعب بأى شئ ابتداء من اللعب بـ (البليّة) إلى الحجلة إلى لعبة الحصى. والفرق الرياضية الناشئة أخذت فى الازدهار فى البيزبول وكرم اليد وكرة السلة وكرة القدم.

#### الدولة الأمريكية - الجغرافيا والمناخ :

تغطى الولايات المتحدة القسم الأوسط من قارة أمريكا الشمالية، وتعد الولايات المتحدة جغرافياً رابعة أكبر دول فى العالم من حيث المساحة. والمناخ نموذجى فى المناطق الداخلية ومعتدل على السواحل وحار إلى حد ما فى المناطق الجنوبية. أما الصحارى الممتدة فتوجد فى مناطق الوسط الجنوبى والجنوب الغربى، وبالنسبة لسلاسل الجبال فهى ممتدة من الشمال إلى الجنوب على السواحل الشرقية والغربية من الداخل، ويختلف سقوط المطر كثيراً حسب الفصل والمنطقة.

**اللغة :**

اللغة الإنجليزية الأمريكية ذات مرونة كبيرة وهي اللغة السائدة في أنحاء البلاد مع الفوارق في لهجات الكلام خاصة في المناطق الريفية. وهناك لغات أخرى كثيرة يمارسها الناس على نطاق واسع في البيوت أو ضمن المجموعات في حياة الأقليات، ولكن معظم هؤلاء الناس يتكلمون الانجليزية.

**الدين :**

حرية العبادة في الولايات المتحدة تقريبا كاملة، وثلثا السكان تقريبا ينتمون لمجموعة منظمة دينياً. وأكثر من ٩٠% من هؤلاء مسيحيون ينتمون إلى طوائف مختلفة، وحوالي خمسة بالمئة (٥%) يهود. وفي البلاد أيضاً أماكن عبادة للمسلمين والبوذيين وغيرها من الديانات.

**السكان :**

عدد السكان يتجاوز ٢٢٠.٠٠٠.٠٠٠ نسمة، ومن المتوقع أن يصل العدد إلى ٥٥٠ مليوناً مع سنة ٢٠٠٠ م وثلاثة أرباع هذا العدد من الناس يعيشون في المدن الصغيرة والكبيرة.

**المجموعات العرقية :**

معظم السكان من النسل الأنكلو- سكسوني الأبيض، وإلى جانبهم أقليات ذات وجود وأثر من البيض غير السكسونيين، والسود، والآسيويين، والمتكلمين بالآسيانية، والهنود الحمر.

**العطل :**

عيد الميلاد (٢٥ ديسمبر) وعيد الفصح (مارس أو إبريل) هي الأعياد الوطنية الدينية الوحيدة، ولكنها السائدة بسبب التقاليد العلمانية. أما العطل البارزة الأخرى فتضمن: يوم رأس السنة (أول يناير)، ويوم الحب (١٤ فبراير)، ويوم الرئيس (الاثنين الثالث من فبراير)، ويوم

القديس بارتنيك (١٧ مارس)، ويوم كذبة نيسان (أول أبريل)، ويوم الأم (الأحد الثاني من مايو)، ويوم الذكرى (الاثنين الأخير من مايو)، ويوم الأب (الأحد الثالث من يونيو)، ويوم الاستقلال (٤ يوليو)، ويوم العمل (الاثنين الأول من سبتمبر)، ويوم كولومبس (٨ أكتوبر)، وعيد كل القديسين (٣١ أكتوبر)، ويوم المحاربين القدماء (١١ نوفمبر)، وعيد الشكر (الخميس الثالث من نوفمبر)..... هذه الأعياد تقترن بكثير من الأهمية التجارية.

#### التاريخ :

كان الهنود الحمر يسكنون البلاد إلى أن تم اكتشافها واستيطانها من قبل الأوروبيين مع بداية للقرن السادس عشر. كما بقي جزء كبير من الأرض في يد الأسبانيين والفرنسيين، وبقي الحكم الاستيطاني الانجليزي حتى منتصف القرن الثامن عشر. وبعد ذلك، في أواخر للقرن الثامن عشر وفي القرن التاسع عشر، حدثت ثورة انتهت بالاستقلال. أما التوسع باتجاه الغرب فقد وسع من السيطرة على الأرض حتى المحيط الهادى. وهناك أثر طاغ ملموس للأسبانيين في جنوب غرب البلاد وشرقها. ومنذ أوائل القرن العشرين كانت الولايات المتحدة وما تزال واحدة من القوى السياسية والاقتصادية الرئيسية في العالم.

#### الحكومة :

الولايات المتحدة الأمريكية، جمهورية اتحادية، تتكون من خمسين ولاية. إن دستور عام ١٧٨٧م قد شكل الإطار السياسى الاساسى القائم حالياً. وتتكون الهيئة التشريعية من مجلس الشيوخ بواقع اثنين من كل ولاية ومن مجلس النواب بتمثيل مستند إلى حجم السكان. وتتم انتخابات الرئاسة كل أربع سنوات. ولكل ولاية دستورها الخاص وحكومتها الخاصة، وكل ولاية تمارس حكماً ذاتياً إلى حد كبير في تصريف

شؤونها الداخلية. والنظام السياسى مستقر وقائم على حزبين رئيسيين فى البلاد، أما الحزب الشيوعى فغير معترف به قانونياً. والحكومات على مستوى المدينة والمنطقة تختلف شكلاً ولكنها تسمح بالديمقراطية، والقوى الموازية فى فروع الحكومة التشريعية والتنفيذية والقضائية، هى التى تبقى على الضبط والتوازن فى قانون الديمقراطية الأمريكى.

**الاقتصاد :**

النظام الاقتصادى حر معدل وتنظمه الكثير من القوانين الحكومية، والعملية الأمريكية هى الدولار الأمريكى. لكن معظم الأمريكيين أكثر ألفة مع نظام القياسات والأوزان الذى يستعمل الأميال والأرطال والياردة والأقدام والبوصات ومكاييل الـ "بنٲس Pints" والـ "كوارث Quarts" والجالونات. وأمريكا واحدة من الأمم القائدة فى مجال الزراعة، وأنظمتها التقنية "التكنولوجية".

#### البقشيش :

تقضى اللياقة أن تكون مبالغ البقشيش بين ١٥-٢٠ بالمئة عموماً، ولكن ليس هناك قواعد حاسمة. لا تترد فى تقديم البقشيش للجرسونات والخدم وكذلك سائقى السيارات والحمالين والبوابين، وكذلك للعناية الإضافية فى الخدمات الشخصية التى يقوم بها الحلاق مثلاً. ولكن لا تقدم البقشيش لموظفى الحكومة أو موظفى الجمارك أو سائقى الحافلات أو العاملين فى محطات البنزين أو المرشدين فى دور السينما أو موظفى الحجز فى الفنادق. الرشاوى يعاقب عليها القانون، بينما اللياقة متوقعة من جميع العاملين فى مجال الخدمة العامة.

(حسن همام، ١٩٩٥، ١٨٣-١٩١)

#### رابعاً: لغة الجسد والعزاء (عند الشيعة العراقيين كنموذج):

بالرغم من أن الدين الإسلامي قد نهى عن: لطم الخدود وشق الجيوب (وهما من وسائل التعبير الجسدي عن اللفق والموت) والدعوى بدعوى الجاهلية (وهو وسيلة لفظية) إلا أن مظاهر العزاء وخاصة الاحتفال بذكرى كربلاء أو ما يعرف بظاهرة "التعزية" عند الشيعة في العراق خير نموذج على استخدام (لغة الجسد) في هذا الطقس الذي يعبر من خلاله الشيعة عن حزنهم لمقتل الحسين وما ترتب على ذلك من عمق جذوره في صميم كل من يدين بالشيعة، وإنشاء "الحسينيات" كمؤسسة دينية وثقافية حيث تستغرق طقوس العزاء ما يقارب الأشهر الست وبخاصة في شهرى محرم وصفر وكذلك يوم الأربعاء، في كربلاء، وطقوس الاحزان الجماعية والبكاء على الحسين وأل البيت وأحياء لذكرى أسسشهاده.

وما يعنينا في هذا المقام هو التركيز فقط على مواكب العزاء حيث تتخذ مواكب العزاء الأشكال الآتية:

##### أولاً: موكب اللطامة:

ويتكون الموكب من مجموعة أو عدة مجموعات من الرجال تقوم بلطم صدورهما بالإيدى وهى من أكثر المواكب شعبية وانتشاراً في العراق، وهى تنطلق مساء كل يوم خلال الأيام العشرة الأولى من شهر محرم، وتسير بخطوات إيقاعية، وخلال مسيرتها تقوم كل جماعة بتردد (رّده) ومجموعها (ردّات) أى مقطعاً من مقاطع قصيدة شعبية، أما مضامين الردّات فهى على الأغلب مدح وثناء وتعداد لمناقب النبى وأهل البيت.

##### ثانياً: مواكب اللطم بالسلاسل الحديدية (الزناجيل):

والزناجيل مفردتها "زنجير" وهى محوره عن كلمة (زنجير) الفارسية التى تعنى السلسلة. ويتكون الزنجيل من مجموعة من السلاسل



الحديدية الصغيرة للمربوطة من الأسفل بمقبض خشبي أو حديدى. يُضرب بها على الظهر والكتفين، ويسيرون فى مجموعات كل مجموعة تتكون تقريبا من مائة شخص، وتبدأ هذه المواكب عصرا ومنذ اليوم الخامس من شهر محرم، وتبدأ مسيرتها بحدود الساعة الرابعة أو الخامسة مساءً متجهة نحو صحن الكاظمية على شكل حلقات بيضاوية أو مستطيلة .. وهم يرتدون ثيابا طويلة سوداء مفتوحة من جهة الظهر حتى الكتفين ليتمكنوا من الضرب بذلك السلاسل الحديدية، وخطوه فخطوه يسير الموكب وهم يضربون بالسلاسل الحديدية على الكتف اليمن مرة ثم على الكتف اليسرى مرة أخرى. وهكذا فى إيقاع ثلاثى مع ضرب الطبول وصوت الأبواق والصنجات.

#### ثالثاً: الموكب الاخطر: موكب التطبير بالسيوف (القامات):

التطبير هو جرح الرؤوس الحليقة بالقامات بضربات ليست عميقة. أما القامات ومفردها (قامة) فهي سيوف مستقيمة، حادة الجانبين، تشبه السيوف الرومانية القديمة. وتبدأ مواكب (المطيرين) طقوسها قبل شروق يوم العاشر من محرم، ويرتدى المطيرون أكفانا بيضاء ملطخة بالدم نقش عليها "نحن قداء للحسين" ويسيرون فى شكل بيضاوى على إيقاع لحن جنازى وإنشاد النائح وهو يردد مرثيه حزينه، يتقدمهم حاملو الإعلام وهي رايات بيضاء مخضبة بالدم وقد رسم عليها سيفان متقاطعان بينهما رأس مقطوع يرمز إلى رأس الحسين، وبعض المواكب تحمل تابوتا يرمز إلى نعش الحسين، ويتبع التابوت عدد من الخيول العربية يتقدمها فرس الحسين البيضاء وقد لطح سرجها ولجامها بالدم. وعندما يصل الموكب إلى الصحن الكاظمي يتصاعد حماس المطيرين، وعلى إيقاع الطبول والإبواق وهتافات الجمهور المحتشد، ترتفع الضربات على الرؤوس بوتائر سريعة حتى تصل إلى ذروتها حين يأخذ

البعض منهم بالضرب على رأسه بقوة بحيث تحدث شرخا في الرأس ينزف دمًا غزيرًا، وقد يسقط البعض منهم مغشيًا عليه وقد يحدث أن يتوفى البعض منهم (إبراهيم الحيدري، ١٩٩٩).

وهكذا يتضح في طقوس العزاء هذا لغة الجسد كأبرز العلامات، وأنهم يعبرون عن (حزنهم لمقتل سيد شباب أهل الجنة سيدنا الحسين) مستخدمين لغة الجسد إلى درجة إيلاء بل ونزف الدماء منه إلى درجة موته.

وهكذا نرى أنه يجب الأخذ في الاعتبار مسألة الثقافة وارتباطها بلغة الجسد وربما التوصل اللفظي حتى يكون التفاعل بين الفرد والآخرين (الذين ينتمون إلى أطر ثقافية أخرى) يتسم بالمرونة والفهم والتقدير لكل منهما للآخر ومن هنا يتواصل التفاعل ويستمر إلى الأفضل لكلا الطرفين.

وفيما يلي شكل رقم (١) يوضح بعض الصور المختلفة للتحية في ثقافات مختلفة:



الشكل (١)  
ويوضح اختلاف إشارات التحية لدى أبناء الثقافات المختلفة

## الفصل الخامس

### لغة الجسد: الدلالة والمعنى

#### محاولة للفهم والقراءة (١)

- النظرة والتقاء العيون.
- الإيماءات.
- أوضاع اليد.
- الصوت وطريقة الكلام.
- اللمس.
- الابتسامة - البكاء.

## الفصل الخامس

### لغة الجسد: الدلالة والمعنى – محاولة للفهم والقراءة (١)

#### مقدمة:

ذكرنا أن البشر يستخدمون لغتين في التواصل والتفاعل بينهم اللغة الأولى هي اللغة المنطوقة سواء أكانت عربية أم إنجليزية أم فرنسية.... الخ، ومن خلال اللغة ننقل المعلومات حول الحقائق والأشياء والتعبير المنطقي وحل المشكلات، كما أن هذه اللغة اللفظية يمكن كتابتها.

وهناك لغة أخرى تسمى لغة الجسد Body language وهي لغة تستخدم بشكل لا شعوري وتعبير عن الجوانب الأكثر حقيقية من ذواتنا، عن مشاعرنا وانفعالاتنا وحاجاتنا واتجاهاتنا وهذه اللغة هي الأكثر صعوبة في كتابتها ... بيد أنه من السهل فهمها وتوصيل رسائل صادقة وحقيقية إلى الآخرين، بل ربما نقول بلغتنا اللفظية كلمات قد نقول عكسها بلغة الجسد، وربما نقوم بتوصيل رسائل إلى الآخرين بأجسادنا (لغة العيون مثلا) دون أن نتكلم..... ويكون دلالة وتأثير هذه (اللغة غير اللفظية) أكثر قدرة وتعبيراً عما نكنه في أنفسنا للآخرين من مشاعر ووجدان وانفعالات.

وسوف نقوم بعرض بعض جوانب الجسد ودلالاتها في محاولة لفك طلاسم لغة الجسد.

#### النظرة والتقاء العيون :

بعد الاتصال بالعين Eye Contact من أكثر الإشارات التي تعبّر عن لغة الجسد، حيث يطلق على العينين لقب "نوافذ الروح" windows of the soule. فالعيون من أقوى الرموز المرئية التي يستجيب لها

الناس بانتباه تلقائي وأن خبراء الإعلان يعلمون تأثير هذه الاستجابة على الناس، كما أن المعالجين النفسيين يدرّبون الأفراد الذين يعانون من الخجل على كيفية النظر إلى الآخر، والمخرج أيضا يدرّب الممثل المبتدئ على كيفية توظيف هذه الطاقة الموجودة لديه (من خلال نظرة العين) حتى تعطى للمتلقى العديد من الإشارات والدلالات.

وتحتّم الأدبيات الاجتماعية على الفرد حين يتحدث إلى الآخر أن ينظر إليه لأن النظر إليه يعنى الاهتمام، بيد أن العديد من الدراسات الجادة فى هذا الصدد حاولت أن تربط بين وقت المحادثة وعدد مرات النقاء العيون، عيون المتحدثين مع بعضهم البعض، ورغم أن المعدلات فى النقاء العيون قد تباينت إلا أن الشيء الثابت أن الأشخاص المحبين لبعضهم البعض أكثر نظراً وتبادلاً للنظرات مقارنة بالأفراد الآخرين الذين يسود بينهم حالة من التوتر.

لكن أدامه النظر إلى الآخر قد يفسر وفقاً للحالة الانفعالية وما يحمله كل فرد من مشاعر وانفعالات تجاه الشخص الآخر. فطول النظر إلى الآخر قد يعنى الحميمية، وقد يعنى التهديد والوعيد، وقد يحمل معانى الاحتقار ودونية الفرد الآخر.

ولذا فقد حصرت بعض الدراسات دلالة ومعانى النظرة إلى الآخر فى الدوافع والأسباب الآتية:

- ١- يميل الأفراد إلى القيام بتواصلات بالعينين أكثر عندما يكونون فى حالة استماع للآخرين أكثر من قيامهم بهذا عندما يكونون هم المتحدثين.
- ٢- تستخدم اللمحة العابرة (النظرة السريعة- الخاطفة) Glance التى يقوم بها شخص معين فى اتجاه أشخاص آخرين على نحو متكرر لتميرير الكرة To pass the ball الخاصة بالمحادثة إلى الشخص الآخر رجلاً كان أم امرأة.

٣- يميل الأفراد الودودون إلى النظر في عيون الآخرين أكثر من الأفراد غير الودودين، كما تميل النساء إلى النظر في عيون الآخرين أكثر مما يفعل الرجال.

٤- أن المحبين يميلون إلى التحديق في عيون بعضهم البعض للتعبير عن العلاقة الحميمية التي تربط بينهم.

٥- وجد وجود فروق ثقافية فيما يتعلق باستخدام الاتصال بالعين. فالإيطاليون - كمثال - يميلون إلى النظر فترة أطول من الانجليز مع ما قد يترتب على ذلك من اعتقادهم بأن الانجليز يتسمون بالبرود، بينما يجد الانجليز أن الإيطاليين متسمين برفعهم للكلفة وتخطيهم للرسميات واللياقات بشكل كبير.

٦- من الممكن استخدام التحديق وسيلة لترسيخ السيطرة وتعتبر معركة العيون (The battle of the eye) إحدى الألعاب المعروفة جيداً بين الأطفال. وعموماً يميل الأشخاص التابعون أو الميالون للخضوع، والأقل مرتبة من الناحية الاجتماعية إلى الانسحاب من مواجهة عملية تثبيت العينين المتحدية لهم، ونتيجة لذلك فإنهم يميلون إلى قضاء قدر كبير من الوقت ينظرون خلاله إلى أقدامهم.

(جلين ويلسون، ٢٠٠٠، ص ص ١٨٦-١٨٧)

كما أننا نستخدم العين لبث ما نريد أن نقوله للآخرين دون حاجة إلى استخدام اللغة المنطوقة أو اللفظية، كما أن العين تفصح عما يخفيه الفرد، كما أنها (أي العين) غير قادرة على الكذب أو الخداع.

كما أن التدريب على (توزيع النظر) إلى الآخرين هام جداً. فالمدرّب، أو المحاضر يجب أن يوزع نظره على المستمعين حتى يصل إليه ويقرأ ما يرسله له نظرات وإيماءات وإشارات الآخرين من تفاعل وهل هم فعلاً مهتمون بما يقوله المحاضر أو المدرّب أو الخطيب (في المسجد أو

الكنيسة) أم أصابعهم الممل والفتور ولذا فإن تبادل النظرات Mutual gaze في مثل هذه المواقف هام جداً حتى يكون التفاعل والتواصل أكثر إيجابية.

**نظرات العيون وعالم الوحوش:**

كما أن استخدام نظرات العين وتوظيفها هام جداً في مجال (ترويض الوحوش) .. إذ في أوائل الأربعينات من القرن العشرين ومع تصاعد الحرب العالمية الثانية هاجر أكبر مروض للوحوش من ألمانيا فراراً إلى إنجلترا ويدعى (جون باركز) وقد صحب معه أسده المفضل ولكنه أسد متوحش لأنه قد ذاق طعم اللحم الأثمي من قبل وهو حر طليق بيد أن الترويض بين هذا الشخص وبين هذا الأسد كان قائماً على عقد غير مكتوب بينهما إلا وهو (تبادل النظرات بالعين) حيث من خلال لغة العين ينقل المدرب إلى الأسد كلمات كثيرة خلاصتها ضرورة الالتزام بالنظام والطاعة وإلا كان العقاب المادى بالحرمان من الطعام والضرب المبرح، ولم يكن الأمر سهلاً للمروض لأنه يعلم أن العقد قائم مادام النظر متبادلاً ويعلم أن حياته تصبح في خطر إذا توانى لحظة وغفل وأعطى ظهره لهذا الوحش الكاسر.

وعلى هذا النحو نستطيع القول أن ترويض الأسود والوحوش إنما يتم من خلال تبادل النظر بين المدرب وبينها والأمر في مصر لا يخرج عن هذا الحال. إذ أن السيرك القومى يقدم على ترويض الوحوش من خلال عائلة معروفة ومشهورة بقدرتها على التعامل مع هذه الوحوش من خلال نظرات العيون.

**نظرات العيون والثعابين:**

من المعروف أن هناك كراهية دائمة بين الإنسان والثعابين ولكن الإحساس بالكراهية يشتد إذا نظرت إلى عيونها التي لا تطرف والتي تحمل دائماً في عين الناظرين.



وقد ثبت أن بعض الحيوانات الصغيرة مثل الفئران إذا تقابلت مع ثعبان ضخّم ونظر إلى عينيها مباشرة فأنها تتسمر مكانها فوراً وكأنها أصيبت بالشلل التام ومن هنا تكون فرصة الثعبان أن يقترب منها بل وينفث فيها سمومه ويفترسها دون أن تحرك ساكناً... وكل ذلك قد تم من خلال نظرات العين.

#### الكلاب ولغة العيون:

من المعروف أن أشهر الحيوانات وفاء وأكثرها قدرة على تفهم لغة العيون هي الكلاب، وأن من يرى كلباً يلاحظ أن الكلب ينظر في عينية دائماً وحتى إذا تحول بنظره إلى شيء آخر فإنه لا يقوم بحركة ولا يتخذ قرار إلا بعد العودة للنظر في العينين مرة أخرى قبل أن يفهم بعينه ما يريد أن يفعله تنفيذاً لأوامر صاحبه (حتى أن لم يقل ما يريده لفظياً).

كما أن التواصل والتفاعل بين الكلب وصاحبه يكون على درجة عالية أكبر من تفاعل الكلب مع الغرباء أو الضيوف المترددين على منزل صاحبه.

ولعل من الأشياء التي تذكر في هذا الصدد عن العلاقة الحميمية التي ربطت بين الكلب وصاحبه: أن الكاتب الانجليزي الشهير: رايدر هاجرد Rider Haggard ذلك الكاتب الذي عاش في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين وعاصر العصر الفيكتوري. في عنفوان الفكر الاستعماري كان لهذا المؤلف كلباً شديد التعلق به ، وفي إحدى الأمسيات لاحظ المؤلف أن الكلب ينظر إليه باستمرار وأن نظراته إلى عينيّه تحمل حزناً غريباً وألما دفيناً لم يدر الكاتب له سبباً، وبعد أيام سافر الكاتب إلى مكان بعيد وترك كلبه فإذا به يحلم بكلبه هذا وقد أصيب في حادث وبدأ يموت وأن الكلب ينظر إليه نفس نظرات الحزن

والألم وهو ملقى ينزف دماً حتى الموت. وقام المؤلف من نومه مذعوراً ولكنه نسي الأمر تماماً، ولما عاد بعد رحلته أخبره أهله أن كلبه مات في حادث قطار وفي نفس اليوم بل نفس اللحظة التي كان يحلم به فيها.

ولذا فإن اللغة العميقة - الجسدية وبالعين التي تبادلها الكلب مع صاحبه كانت استشرافاً للغد وفي نفس الوقت كانت أبلغ من كل الكلمات.

#### الحب ولغة العيون:

لغة العيون يعرفها الإنسان. ذلك لأن الحب قد ينمو بين المحبين دون حديث وإنما من خلال تبادل النظرات للحنونة مع الآخر، ولذا فإن الحب ضد الكراهية أو هو الوداد بل في اللغة العربية نفس كلمة الحب: أحببت فلاناً أى جعلت قلبى محباً لقلبه أو لحبه قلبه، ويقال أن كلمة الحب مأخوذة من - حيب الأسنان) وتعنى صفا الأسنان وبهائها ونقاءها. فكان محبه المحب هى الصفاء وضياء نفسيته ونقاء مودته وهنا يقول أحد الشعراء الاقدميين ولصفا حبه

وإذا تضحك تبدى حببياً

كرضاب المسك بالماء الحضر

كما قيل أن كلمة الحب تعنى القرط ومعروف أن القرط يهتز في أذن المرأة مما يعكس حاله المحب لأنه لا يستقر على حال ويخشى أن يضيع منه محبوبه وقد يفهم أى لغة جسدية تصل إليه من الآخر على أنها إنذار بالفراق مما يجعل المحب فى حالة عدم استقرار.

وعكس الحب نستطيع القول أن العين قادرة على توصيل لغة الحقد والكراهية إلى الآخر، وبدون استخدام لغة لفظية فإن لغة الكراهية التي ننظر بها إلى الآخرين تصل إليه ويفهمها تماماً

### لغة العين والحسد:

موضوع الحسد موضوع معقد وطويل ومتشابك، ويقولون في أمثالنا الشعبية: أن العين تفلق الحجر، أى أن العين لها قدرة على الحسد والإيذاء.

والحسد يعنى أنك من خلال نظرك إلى الآخر أو ما يمتلكه إنما ترسل إليه إشارات تفيد: تمنى زوال نعمة الآخر، أى أن الموجات التي انبعثت - أو ستتبعث من العين قد سببت الإيذاء للآخر، ورغم وجود مبالغة (فى هذا) المثل: العين فلقّت الحجر) إلا أن الفرد (المحسود) يستطيع أن يحصر العديد من الأمثلة والروايات والحكايات عن تأثير الحاسد ونظرة عينية (الرضية والصفراء والسوداء التي أحدثت به العديد من الأضرار)

كما أن الملاحظات أثبتت الإحساس بعدم الراحة فى وجود أشخاص معينين، وأن نظرات العين التي تتبعث من الآخرين الذين نتواجد فى حضرتهم قد تجعلك تشعر بالراحة والهدوء والسكينة، أو تجعلك تشعر بالقلق والرغبة الجارفة فى مغادرة المكان خاصة إذا شعرنا أن عين شخص ما مسلطة علينا دون أن ندري ورغم أن الشخص قد لا يكون مواجهها لكنه إحساس بالقلق وعدم الراحة يدفعنا إلى البحث عن السبب لتحديد شخصاً ما شعرنا أنه ينظر إلينا نظرات غير مريحة. (عبدالرحمن نور الدين، ١٩٨٧، ص ص ٦-١٣)

### لغة النظرات وحديث الآخر:

أثبتت العديد من الدراسات والملاحظات أن النظرة المجردة فى حد ذاتها لا تقدم لنا كل شئ على الرغم مما لها من معنى، فمعنى الكلمة يرتبط بسياقها فى الجملة، كذلك الحال بالنسبة للنظرة فهي تعطى

مغزاها الكلى من خلال الموقف الاجمالى فقط ونستطيع حصر لغة النظرات أثناء الحديث مع الآخر فى:

- أ - معظم الأفراد ينظرون بعيداً قبل أو بعد بداية كل حديث.
- ب- يجب أخذ مسألة (أطباق الجفن أو إغماضه) فى الاعتبار سواء عند الحديث مع الآخر أو عند النظر.
- ج- يجب أخذ مسألة (وضع الحاجب) فى الاعتبار سواء أثناء الحديث مع الآخر أو عند النظر حيث توصلت بعض الدراسات - مثلاً - إلى أماكنه حصر أربعين وضعاً للحاجبين وحدهما أثناء الحديث، وأن رفع الحاجب تعنى دلالات متعددة، فقد تكون علامة على الدهشة أو الغمز للآخر، أو الإعجاب بالآخر مثلاً نرفع حاجبنا فى مصر للفت نظر الآخر أو توصيل رسالة للآخر خلاصتها أنك تعجبني وأنى أريد أن أتواصل معك ... فهل ستستجيب أم لا؟
- د- أن النظرة البعيدة عن الآخر يمكن أن تفسر على محورين:  
الأول: النظرة البعيدة تعنى الرغبة فى عدم (فضح مشاعرى تجاه الآخر أى أننى لا أريده أن يقرأها فى عيني.  
الثانى: أننى لا أريد التواصل معك ولا أسباب ودوافع معينة أما أننى أكرهك ، أو لا أثق فيك، أو حتى أخشى من عقابك.

#### لغة العين والانفعالات :

أوضحت نتائج الدراسات التجريبية أن إشارة العيون يمكن أن تعبر عن انفعالات الأفراد واتجاهاتهم نحو الآخرين. فنحن ننظر أطول فترة ممكنة إلى من نحبهم أو نريد الحديث معهم (لأن توقعاتنا أفضل وأحسن) فى حين يحدث العكس (حيث الابتعاد بالنظر ) عن الأشخاص الذين لا نكن لهم مشاعر الود.

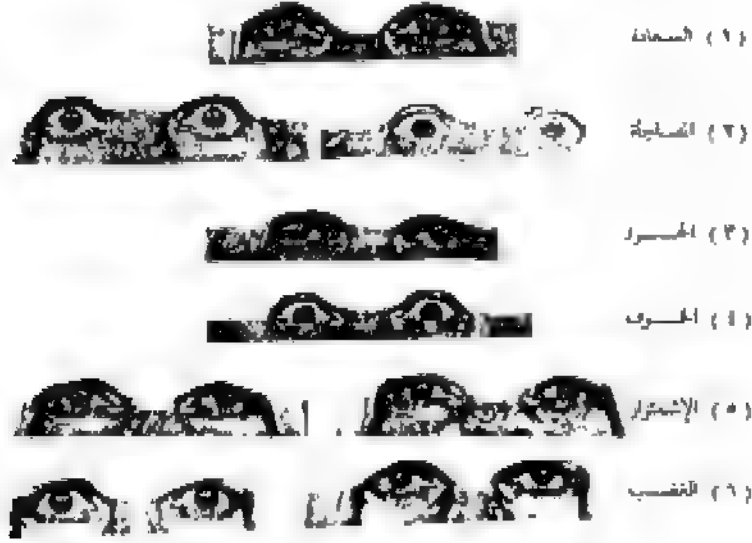
كما أن حجم العين يلعب دوراً في إرسال الإشارات بالعين إلى الآخرين، لهذا تحاول السيدات توسعيه بالبلاطونا لزيادة جاذبيتهن، كما تبين اتساع إيمان العين لدى الذكور عندما عرض عليهم صور الإناث الجميلات، وأن الدراسات قد أوضحت تغير في إيمان العين وفقاً للحالة الانفعالية للشخص.

(عبداللطيف خليفة وآخرون ، ١٩٩٠ ص ص ٤٧٧-٤٧٨)

كما أن إدوارد هيس E. Hiss قد قدم أمام المؤتمر الطبي للتتويج المغناطيسي في جامعة College American بحث عن (بؤبؤ العين) حيث تحدث عن العديد من الإشارات الحركية اللاشعورية حين ينظر الفرد أو إيمان العين) إذا نظر الفرد (أو وقع نظرة) على شيء غير مريح وكما أن العين لا تتواصل بمفردها إزاء مفردات البيئة الخارجية بل يتعامل معها وبنفس الدرجة واللغة كل من الرموش والحاجبين ، فنحن نرفع أحد الحاجبين - مثلاً- للتعبير عن عدم التصديق ، كما أننا نغمض أعيننا ونطبق عليها الجفنين لأسباب متعددة- أما أننا نريد أن نستمر في هذه الحالة الوجدانية المريحة هذا (مثلاً يحدث أن يتعاقق الحبيبين أو حتى الصديقين) ويحضنان كل منهما الآخر ، أو يلقي برأسه على كتف الآخر... ونلاحظ حدوث إغماض للعينين للحظات ... أو قد يغمض الفرد عينيه متعمداً حتى لا يريد أن يرى مشهداً مؤلماً أو يريد أن (يركز) في هذا المشهد الجميل.

كما أن العديد من الدراسات استطاعت أن تحصر الانفعالات المختلفة التي تعبر عنها العين. فالعين ومن خلال النظر إليها تستطيع أن تعرف ما إذا كانت تعبر عن سعادة الفرد ، أو شعوره بالمفاجأة، أو الخوف والرعب، أو الحزن أو حتى الاشمئزاز .... الخ.

ويكشف شكل وملامح العين الخارجية عن أنواع مختلفة من الانفعالات وذلك على النحو الآتي:



شكل رقم (١)

يوضح الانفعالات من خلال نظرة العين

(عبد اللطيف خليفة وآخرون، ١٩٩٠، ص ٤٧٨)

#### الإيماءات Gesturs:

إذا كنا قد ذكرنا أن العين تعد مرآة النفس أو الروح فإن الوجه هو الخلفية التي تزيد مرآة العين انعكاساً ، قوة أو ضعفاً وخلال عملية التفاعل بين الفرد والآخرين فإن إيماءات الوجه تبرز كأحد أهم المناطق المعبرة عن لغة الجسد.

وبعد الوجه أهم منطقة في الجسد لإصدار تعبيرات غير لفظية ، ورغم أن تعبيرات الوجه تعتمد على أساس فطري لدى الإنسان إلا أن هذه الإيماءات تتشكل وفقاً للثقافات المختلفة. وقلما تستخدم تعبيرات الوجه في الحيوانات إلا لدى مرتبة من القردة العليا.

ورغم أن اللياقة الاجتماعية تحتم على الفرد أن يتعلم (كيف يتحكم في إيماءات وتعبيرات الوجه) أو كيف يعبر عن نفسه من خلال إيماءات وتعبيرات الوجه إلا أن الشخص قد يرسل ما يريد من إشارات إلى الآخرين بغض النظر عن المرغوبة الاجتماعية لهذه الإيماءات.

وقد اتضح أن إثارة الانفعالات تنعكس على صفحة الوجه وقد أورد (مايرز Myers وزملائه عديد من صور الوجه، تلك الصورة التي التقطت لتوضيح طبيعة الانفعالات والأشكال المتعددة التي يأخذها الوجه حال تعرضه أو تعبيره عن انفعال معين، خاصة وأن الانفعالات المختلفة من: خوف - مرح - غضب - اشمئزاز ودهشة وحزن .... الخ تنعكس على صفحة الوجه.

شكل رقم (٢) يوضح أنواع التعبيرات الانفعالية مثل: الخوف - الفرح - الغضب - الاشمئزاز - الدهشة - الحزن (ترتيب الانفعالات وفقاً للصور من الشمال إلى اليمين).

(نقلا عن: Matlin, M, 1995)



وليس هذا فحسب بل أتضح في مسألة الانفعالات وقراءة لغة الوجه الآتى:

- ١- أن مختلف الانفعالات تظهر لدى الأطفال الرضع وتنعكس على صفحة الوجه.
  - ٢- أن هذه الانفعالات تختلف من ثقافة إلى أخرى (من حيث الكم لا الكيف).
  - ٣- أن هناك جوانب مشتركة في أى انفعال. فالغضب واحد وأن يختلف التعبير عنه.
  - ٤- أن الجوانب الثقافية المعرفية تلعب دوراً في توجيه الانفعالات.
- (محمد حسن غانم وآخرون ، ٢٠٠٦ ص ٢٦٥)



وهناك أشكال أخرى تم تحديدها تعبر عن الإيماءات والانفعالات كما تنعكس على صفحة الوجه.

شكل رقم (٣)

يوضح الانفعالات المختلفة من خلال التعبيرات الخارجية للوجه

(See: Knapp, 1978)



(٣) الحزن



(٢) المفاجأة



(١) السعادة



(٦) الغضب



(٥) المفرة أو الاستمزاز



(٤) الخوف

وتشير الصورة رقم (١) إلى انفعال السعادة ، حيث نجد:

- عودة أركان الشفتين إلى الخلف، وارتفاع الشدقين إلى أعلى.
- يكون الفم مفتوحاً جزئياً وقد تظهر الأسنان أو لا تظهر.
- تهبط التجاعيد الفمية الأنفية إلى أسفل من الأنف إلى النهاية الخارجية خلف أركان الشفتين.
- ترتفع الوجنتان (الخدود).

- يظهر الجفن السفلى للعين تجاعيد أسفله، وقد يرتفع دون توتر.
- تجاعيد البهجة أو السعادة من النهاية الخارجية للعينين.
- وتشير الصورة رقم (٢) إلى انفعال المفاجأة وتتميز بما يأتي:**
- ترتفع الحواجب ثم تنقوس، وتعلو.
- يتمدد الجلد الواقع تحت الجلد مباشرة.
- تتجه التجاعيد الأفقية نحو مقدمة الرأس.
- يتسع الجفنان فيرتفع الجفن الأعلى، ويهبط الجفن الأسفل.
- يظهر الغشاء الأبيض للعين فوق القزحية، ثم يعود مرة أخرى عادة.
- ينفتح الفك حتى تنفصل الشفتان عن الأسنان دون توتر أو تمدد الفم.
- أما الصورة رقم (٣) فتشير إلى انفعال الحزن، حيث:**
- ترتفع الحواجب عند الأركان الداخلية للعين.
- ثم يأخذ الجلد أسفل الحاجب شكلاً مثلثاً مع ارتفاع الركن الداخلي.
- يرتفع الركن الداخلي للجفن الأعلى.
- تهبط أركان الشفتين أو ترتعش الشفتان.
- وتشير الصورة رقم (٤) إلى انفعال الخوف وتتميز بما يأتي:**
- ترتفع الحواجب وتلتقي معاً.
- تصبح تجاعيد مقدمة الرأس في المنتصف.
- يتمدد الجلد الواقع تحت الجلد مباشرة.
- يرتفع الجفن الأعلى مظهراً الغشاء الأبيض للعين مع توتر الجفن السفلى، وارتفاع الجفن الأعلى.
- ينفتح الفم وتكون الشفتان متوترتين وترجعان للخلف أو تتمدد ثم ترجع إلى الخلف.

وتشير الصورة رقم (٥) إلى اتفعال التقرز أو الاشمنزاز، حيث:

- ترتفع الشفة العليا.
- ترتفع الشفة السفلى وتدفع الشفا العليا، أو تنخفض قليلاً.
- ترتفع الوجنتان.
- تظهر الخطوط تحت الجفن السفلى.
- ينخفض الحاجب والجفن الأعلى، ويندفع الجفن إلى أعلى دون توتر.

وتشير الصورة رقم (٦) إلى اتفعال الغضب، حيث:

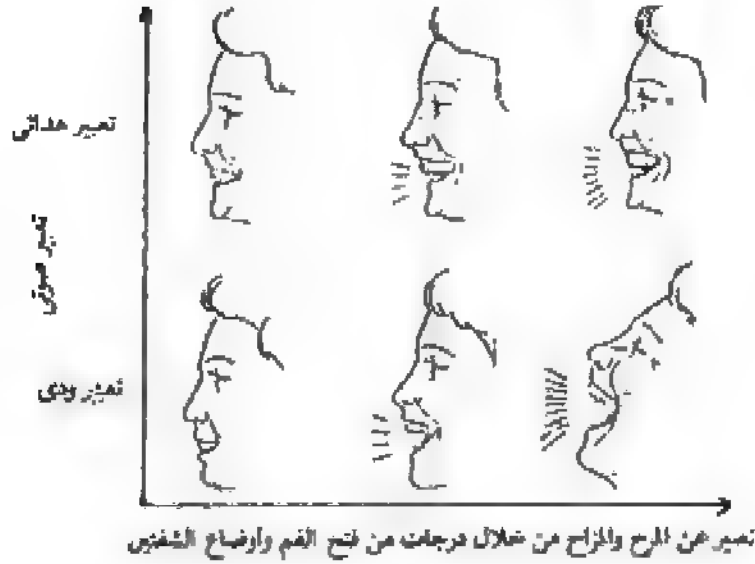
- تنخفض الحواجب وتلتقى معاً.
  - تظهر خطوط رأسية بين الحاجبين.
  - يتوتر الجفن السفلى، وقد يرتفع أو لا يرتفع.
  - يتوتر الجفن العلوى، وقد ينخفض أو لا ينخفض، وذلك بواسطة حركة الحاجب.
  - تجحظ العينان، ويظهر عليها الانتفاخ أو التورم.
  - تأخذ الشفتان أحد وضعين رئيسيين هما:
  - أ - يلتصقان معاً بشدة، وتبقى أركان العينين مستقيمة أو منخفضة.
  - ب - أو مفتوحة متوترة أو أخذة شكلاً مربعاً.
  - قد تتسع فتحتا الأنف، ولكنها ليست ملمحاً أساسياً في التعبير الوجهى عن الغضب، لأنها يمكن أن تحدث أيضاً في حالة الحزن.
- (عبد اللطيف خليفة. وآخرون ، ١٩٩٠، ٤٧٣-٤٧٥)

وبما أن الوجه يتكون من مناطق مختلفة: عينان ... رموش، حاجبان، جبهة، أنف، فم ... ذقن ... وجنتين فقد لوحظ أن هذه المناطق تتنوع أوضاعها وفقاً لحالة الفرد وما يريد أن يوصله إلى الآخرين من مشاعر وانفعالات فأوضاع الفم - مثلاً - تختلف ، وكذا الشفتين، ورفع

إلى الحاجبين أو (كرمشه) ، الجبهة (بدون عوامل عمرية) نظراً لطبيعة الانفعال وما إذا كان هذا التعبير عدائياً أم ودياً.... بل وجدت الملاحظات أن العداء والود تختلف درجتها تبعاً لما يحمله الفرد من مشاعر إلى الآخرين.

#### شكل رقم (٤)

يوضح نموذج فان هوف للتعبيرات الانفعالية



ويلاحظ في هذا النموذج أن البعد الرأسى يمثل درجات من التعبير عن اتجاه غير عدائى- فى مقابل التعبير العدائى. أما البعد الأفقى فيمثل درجات من فتح للفم الذى يعبر عن المرح والبهجة (Van Hoff, 1975) ويساعدنا على مزيد من الفهم للتعبيرات الانفعالية للآخرين أن ندرك وجود أنواع من الفروق الثقافية فى التعبير عن الانفعال تتمثل غالباً فى: اختلاف

درجة التعبير عن الانفعال والعرف السائد فيما يتصل بأسلوب التعبير عن الضحك أو البكاء أمام الآخرين، واختلاف الأحداث التي تستثير الانفعال، واختلاف اللغة والتفكير الذي يؤثر في تصنيف الانفعالات.

(من خلال: عبداللطيف خليفة. وآخرون ، ١٩٩٠ ، ٤٧٣-٤٧٦)

كما أوضحت العديد من الدراسات إمكانية التعبير عن الانفعالات بسهولة من خلال رسوم توضيحية للوجه مع أوضاع مختلفة لكل من الفم والحاجب كما يلي:



ولأهمية الوجه في التعبير عن الإيماءات والإشارات نجد قيام العديد من الأفراد خاصة (النساء) بعمليات تجميل يهدفن من خلالها إلى إزالة التجاعيد والتفضضات الموجودة في الوجه وتحديدا أسفل العينين.

كما أشار بعض الباحثين إلى وجود فروق فردية فيما يتعلق بالقدرة الخاصة بالوجه Facedness ، وأن الأفراد يمكن تصنيفهم إلى فئتين من حيث الإيماءات الوجهية:

**الأول: أصحاب الوجه الأيسر Left Faced:**

حيث تتحدد السيطرة من خلال النظر إلى جانب الوجه الذى يكون منتفخاً وصريحاً ومعبراً أكثر من رغبة صاحبة فى الاستماع لكل ما يقال له، ويتسم بوجود مسافة أكبر بين الفك وحاجب العين (أو الجبين)، ويتفضنات وتجاعيد أقل وهو الذى يميل أكثر إلى المستمع فى أثناء الحديث ويقال أن للفم يكون مفتوحاً أكثر فى الجانب المسيطر خلال الحديث.

**الثانى: أصحاب الوجه الأيمن Right Faced:**

وهذه الفئة تكون الأغلبية حيث يكون الوجه له ملامح معينة أثناء حديث الشخص مع الآخر فضلاً عن إمكانية ملاحظة أجزاء الوجه الأخرى ودورها فى التواصل مثل العينين، للحاجب، الرموش، الفم والزاوية التى يأخذها أثناء الحديث ... الخ.

ويرتبط ذلك بحقيقة فسيولوجية خلاصتها أن: النصف شبة الكروى الأيمن من المخ يشعر أكثر بالانفعالات مقارنة بالجانب أو النصف الأيسر البارد والمنطقي وأن هذا الانفصال يتم نقله إلى العضلات الموجودة فى الجانب المقابل.

ومن الجدير بالذكر أن الممثلين (خاصة المبتدئين منهم) يجب أن يتم تدريبهم على التحكم فى إيماءات وإشارات الوجه حتى يقوموا بأداء أدوارهم التمثيلية بنجاح. (جلين ويلسون، ٢٠٠٠، ص ص ١٨٨-١٩١)

والخلاصة أن ملامح وتعبيرات الوجه لآى فرد هى عبارة عن (كتاب مفتوح) يستطيع أن يقرأه ويفهمه الآخر.

الم يقولوا فى الأمثال:

- على وشك بيان يامضاع اللبان

والأم يقولوا أيضاً:

- فى الوش (أى فى الوجه) مرآة وفى الآفة (أى وراء ظهر الشخص) سلاية.

ورغم أن الفرد مطلوب منه أن يتحكم فى ملامح وجهه حيث قد تفرض عليه الأعراف الاجتماعية ذلك - فمن غير المؤلف مثلاً فى بيئتنا المصرية والعربية يمكن أن يبكى الرجل أمام الآخرين.

فى حين أن ذلك المؤلف ومقبول وسائد فيما يتعلق بالنساء مما يضطر الرجال وحتى وأن كان يشعر بالحزن) أن يبذل جهداً مضاعفاً للتحكم فى مثل هذا الانفعال.

كما أن الفرح إزاء ما يصيب الآخرين من مصائب (خاصة إذا كنا نكره هؤلاء الأشخاص) فأن الأعراف تقتضى منا أن لا نظهر هذا الفرح (الشماتة فيهم) لان هذا السلوك غير مقبول اجتماعياً ويكون موضع انتقاد.

والله سبحانه وتعالى فى أكثر من موقف فى القرآن الكريم يصور لنا الفرق بين وجه المؤمن الذى لقى أحسن الجزاء والعاصى الكافر الذى لقى جزاءه المناسب من خلال الخلود فى النار. فالسعادة الغامرة التى تغمر وجود المؤمنين يعبر عنها بقوله: (وجوه يومئذ ناضرة) وهى عكسى وجوه عليها قطره ترهقها قطرة لماذا لأن هؤلاء هم؟ الكفرة الفجرة..... وهذا بنفس لفظ لغة القرآن.

ولذا لا عجب أن كان للوجه وإيماءاته لغة تستطيع من خلال النظر فقط إلى الوجه أن تتعرف وبلا كلمه لفظية عن حاله الشخص وحتى لو أصر الشخص لفظياً أنه طيب وأموره على ما يرام فنحن لا نصدق ذلك وتظل تلح على الشخص بأن هناك أمراً ما يخفيه عنا وأدى إلى حالته النفسية السيئة التى تظهر من خلال الوجه، وان الابتسامات والضحكات

حتى وأن أطلقها للشخص إلا أنها تفشل في (ستر) حالة الفرد النفسية - الحقيقة التي يصرخ بها الجسم وخاصة تعبيرات الوجه.

#### الإيماءات والشعور بالدفء والبرودة:

من بين أكثر الأشياء التي تلفت النظر هو أننا نظراً لإيماءات معينة قد نشعر بالود نحو شخص، وإيماءات معينة تجعلني أشعر بالبرودة أو النفور منه.

والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين يجعلنا نثق ونعلم جيداً ما إذا كان هذا الشخص (الذي نتعامل معه) يحبنا أم لا وبصرف النظر عن الطقوس الاجتماعية الواضحة كالمصافحة والمعانقات والتحيات والترحيبات والهدايا فإن التعبير عن الدفء والحب والتقدير والتواصل الإيجابي مع الشخص يتم من خلال علامات معينة نستدل عليها من خلاله.

#### الإيماءات الدافئة:

وتتجلى في ملاحظتنا للعلامات والأدلة الآتية:

- تنظر في عينيه.
- تلمس يده (ولعل مبادلة السلام بالكف بين المتحابين تعد أكثر الأمثلة على ذلك ملاحظة).
- تتحرك نحوه.
- تبسم أثناء تواجده معه وبشكل متكرر.
- تنظر إليه بشكل كامل أي تحرك عينيك في اتجاهه من قمة الرأس حتى أخمص القدمين.
- يكون الوجه بشوشاً ومبتهجا.
- تكون الابتسامة عميقة (وليست سطحية نابعة من الفم).



- إيماءات الرأس تتكرر (دلالة على الموافقة على ما يقول أو تأييدك له في موقفه).
  - لعق الشفة باللسان.
  - تستخدم تعبيرات توكيدية باليد أثناء الحديث.
  - تتسع حدقتي العين.
  - تنظر نظرات سريعة عجلية.
- الإيماءات الباردة :

وتتجلى في التواصل غير الفعال مع بعض الأفراد ويمكن ملاحظتها من خلال العلامات الآتية:

- تحديق فيه بنظره باردة (وربما عدائية).
- صدور العديد من التعبيرات الدالة على السخرية منه.
- تكثر حالات (التثاؤب) المصطنع ودلالة على الملل والقرع من هذا الشخص، والرغبة أيضاً في أن ينهي حديثه بأسرع وقت).
- تكثر حالات إيماءات (تكشير الوجه).
- تتحرك بعيداً عنه.
- يكون الوجه بشوشاً ومبتهجاً.
- تكون الابتسامة عميقة (وليست سطحية نابعة من الفم).
- لا تنظر إلى عينيه بل تتجول عينيك في أماكن وزوايا متعددة.
- يمكن أن تقوم بتنظيف أسنانك بعود كبريت (مثلاً) (علامة على عدم الاهتمام بما يقوله الشخص).
- هز الرأس بشكل سلبي.
- النظر بعيداً.
- التدخين بشكل متواصل (سيجاره من سيجاره وأحياناً نفخ الدخان في وجهه علامة على الملل منه).

- زم الشفتين فى استياء.
- أن اليد تكون مسحوبة أو متجه إلى الخلف (أو إلى أى اتجاه آخر بعيداً عن الاتجاه الذى يقف فيه الشخص الذى لا تشعر نحوه بمشاعر الود).
- طقطقت الأصابع (دلاله على الملل).
- الانشغال بأى شئ (تناول الشاى مثلاً).

(جلين ويلسون ٢٠٠٠ ، ١٨٤)

مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه الإيماءات تكون واضحة جداً فى ملاح وإيماءات الوجه، وأن كان من الممكن متابعة علامات أخرى يتخذها الجسد مثل: أوضاع الجسد، حركة اليد، نبرات الصوت (إذا أجبرت على الكلام) حركة الرأس، الحيز المكانى.... الخ.

#### أوضاع اليد :

حين يتحدث الأشخاص كثيراً ما يستخدمون اليد فى التعبير عن الكثير من المشاعر والانفعالات بل وحتى تقديم المعلومات لكى يوضحوا تمثلياً ما يقولون.

وتظهر الإيماءات باليدين كإشارات غير لفظية مصاحبه للكلمات التى تمثلها، وقد تسبقها بقليل ، وهى تعطى معلومات مفيدة أثناء التواصل والاتصال والتفاعل مع الآخرين ومن خلال الخبرة بالشعب المصرى والعربى نجدنا مثلاً أكثر الشعوب التى تستخدم (حركة اليد) فى التعبير. فأنت حين تطلب من شخص أن يدللك على مكان ما، فإنه يقف، وتتسع حدقتى عينيه. ثم يرفع يد (وربما اليدين ليشير لك أن تسير هكذا (على طول أو تمشى فى وشك) ثم تكسر شمال هذه اللحظة لابد أن يده تتجه ناحية الشمال) وهكذا يظل يعيد ويزيد فى الوصف متخذاً

من اليد وإشارتها علامة على الوصف وتسهيل المهمة للسائل. وغنى عن البيان أيضاً أن أصابع اليد لها بعض الرموز:

- فرمز (٧) بالأصبع السبابة والوسطى يعنى علامة النصر والفوز.
- أن يكون أصبع الإبهام فى وجه الشخص مع ضم باقى الأصابع جيداً أى كف اليد يشير إلى معنى التأييد والمساندة والتدعيم للشخصى.
- فى حين أن الإبهام إلى أسفل (مع ضم باقى الأصابع جيداً إلى راحة اليد) يشير إلى الفشل والخيبة والإحباط.
- رفع الذراع اليمنى مع حركة الكف يشير إلى الوداع أو مع السلامة.
- كما أن بعض السيدات فى بعض الإحياء الشعبية فى القاهرة يستخدمنا أصبح الوسط وتحريكه (أو بعلامة معينة) لتشير إلى التحقير والسب للشخص الآخر ووصفه بصفات لا تليق.
- ضم الذراعين إلى الصدر بصورة متعامدة يشير إلى الرغبة فى ضم الشخص الآخر إلى القلب والصدر.
- الإشارة بالإصبع الواحد الى الشخص وأن يكون قريباً من وجهة يشير إلى العدائية.
- الذراعان خلف الرأس والميل إلى الوراء (خاصة إذا كان الشخص جالساً وأمامه شخص يحادثه) يشير إلى الرغبة فى السيطرة وإظهار القوة.
- حين تلمس وجهك أو فمك أو لنقل (أو أى منطقة من مناطق الوجه وأنت تتحدث (وتكوين هذه الحركة متكررة وليست هشا أو إبعاد للذهاب مثلاً) فأنت غير صريح فى حديثك مع الآخر (خاصة إذا

لمست يداك فمك أو شفتاك) فإذا فعلت ذلك مرارا وتكرارا والأخر يتحدث فأنت لا تتق في حديثه.

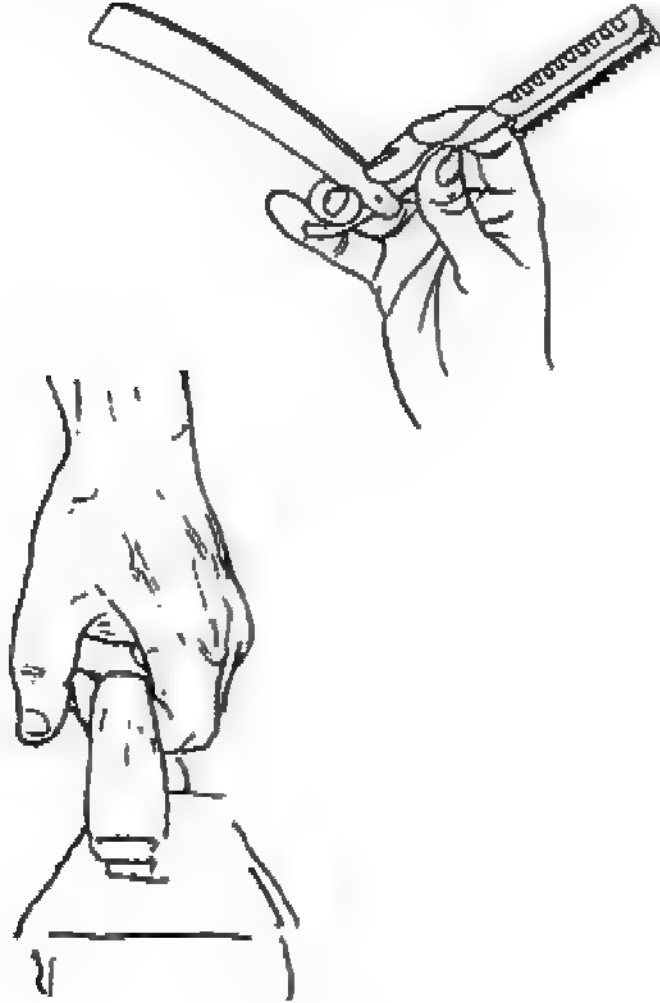
- ضم الأصابع ثم فردهم وثنيتهم إلى أسفل يشير إلى استدعاءك لشخص آخر، بيد أن إيماءات الوجه المرافقة لهذا الاستدعاء تعبر عن حبك أو عداؤك لهذا الشخص وكذا مستوى الصوت الذي تخاطب به الآخر وتقول له: تعالى هنا.
- أن يكون باطن الكف موجها إلى آخر مع الإشارة به إليه يشير إلى الاستخفاف به والاحتقار له.
- اليدان المشدودتان أماما أو راحتا اليد المتجهتان نحو الأسفل على الطاولة.. كل هذا يشير إلى الاهتمام بالموضوع.
- وضع أصبع السبابة بصورة عمودية رأسية على الفم وهو مضموم إشارة إلى الآخر أن يكف عن الكلام بيد أن إيماءات الوجه المرافقة لهذه الحركة من حركات أصبع اليد تشير إلى التهديد للشخص الآخر أو المساندة له والدعم بالكف عن الاسترسال في موضوع يضايقه.
- احتواء راحة الشخص الآخر بكاملها وضم الراحتين بقوة عند السلام يشير إلى درجة المحبة بين الأشخاص عكس حال الشخص الذي لا يحتوى إيان سلامه (كف الشخص) الآخر ولذا تعد علامة على الغرور أو عدم اللامبالاة بالشخص ويعبر العامة عن ذلك بقولهم: أن هذا للشخص مغرور ويسلم عليك من أطراف أصابعه.
- طرّقه الأصابع أو اللعب في الأنف أو الأسنان والشخص الآخر يتحدث يشير إلى الملل.

شكل رقم (٥) يوضح بعض الأوضاع التي تتخذها اليد



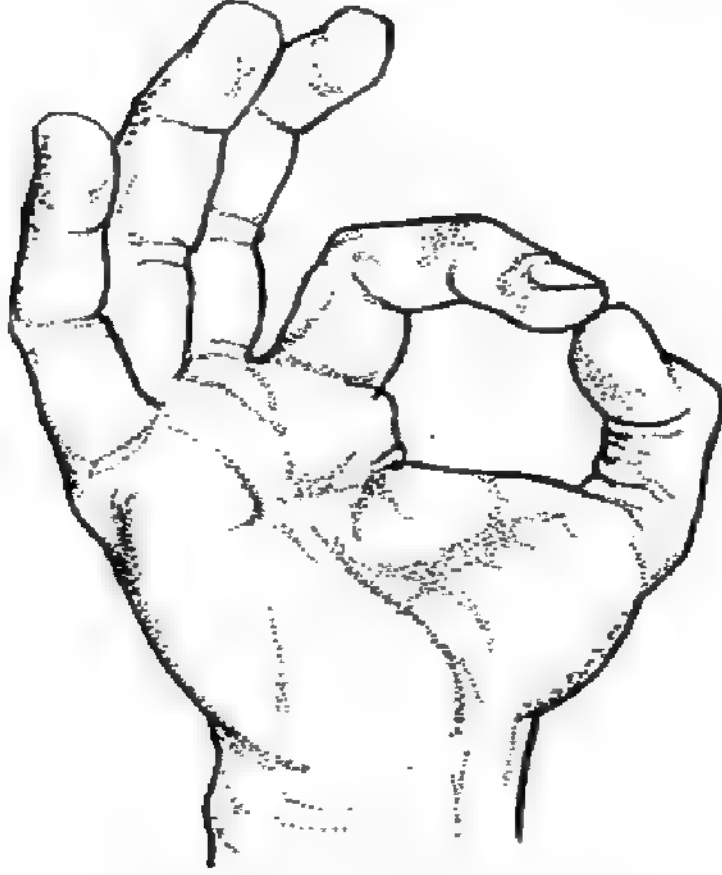
بعض الأشكال التي توضح الصور المختلفة التي من الممكن أن تأخذها اليد في التعبير والتواصل مع الآخر.

تابع شكل رقم (٥) والذي يوضح بعض الأوضاع التي تتخذها اليد



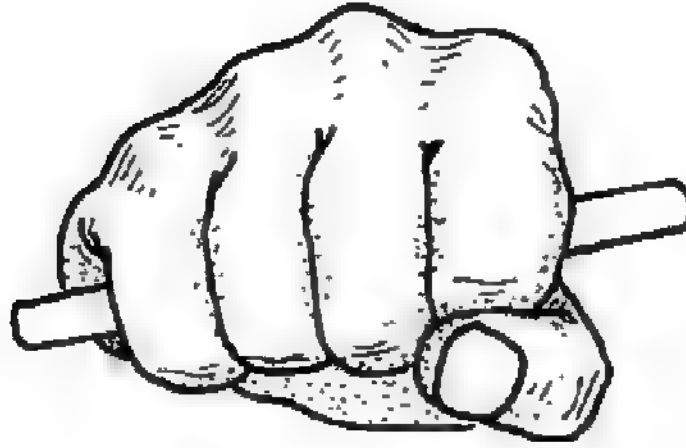
نماذج لحركات اليد المركبة

تابع شكل رقم (٥) والذي يوضح بعض الأوضاع التي تتخذها اليد



الحركة القطرية للإبهام يتفرد بها الإنسان  
وتمنح اليد قدرات هائلة للمسك والشد. حتى القردة القادرة  
على مسك عصاه مثلاً، لا تمتلك هذه الحركة ولذا تقبض بكل أصابعها.

تابع شكل رقم (٥) والذي يوضح بعض الأوضاع التي تتخذها اليد





وفي مجال الاختبارات النفسية يوجد اختبار يسمى اختبار اليد the Hand Test وهو اختبار أسقاطي ألفه واحدة في أمريكا كل من واجنر Wagner وبريكليين Bricklin وبيوتر تروسكي Piotrowski عام ١٩٦٢، وهذا الاختبار يتكون من (١٠) بطاقات. تسع على كل منها صورة ليد (كف) في أوضاع مختلفة، وبطاقة واحدة بيضاء، حيث يطلب من الشخص أن يتخيل ماذا تفعل اليد في كل بطاقة (من البطاقات التسع) التي نعرضها عليه في حين نطلب منه في البطاقة البيضاء أن يتخيل يد ثم يذكر لنا ماذا تفعل لليد في الصورة.

والاختبار يقيس درجة العدوان لدى الشخص، حيث تتراوح الاستجابات ما بين استجابات ترى اليد في صورة عدائية، مع الآخر (والعدوان درجات فالقتل غير التهديد) أو في صورة مسالمة مع الآخر. واختبار أسقاطي يعنى أن للفرد يسقط رغباته الداخلية على الآخرين، ومن هنا يتسع المدى لتحليل مضمون هذه الرغبات لدى الأفراد.

#### الصوت وطريقة الكلام :

لعل الكلام الذى نريد أن نقوله للآخر ما هو الاجزاء من الرسالة لكن طريقة الكلام أو الطريقة التى نوصل بها الرسالة أو نتواصل مع الآخرين يمثل الجزء الأكبر من رسائل غير لفظية ربما تكون أهم مما نقوله لفظيا. فالبيب بالإشارة يفهم عكس حال شخص آخر.

بعبارة أخرى غالبًا ما تكون الكلمات وما تحمله من مضمون أقل أهمية من الطريقة التى نقول بها الكلمات.

وعموماً يمكن تمييز أربعة أنماط صوتية هي:

١- الصوت الحاد، القريب من صوت الأطفال (السرعة) شديد الاستثارة.

٢- الصوت الخفيض الذى يكاد يقترب من الهمس.

٣- الصوت الأجوف غير الرنان.

٤- الصوت الواثق المنبسط.

كما أن الصوت يعكس العديد من المعلومات عن (حالة الفرد الانفعالية) فمثلاً يعبر الفرد- لا شعورياً حتى - عن حزنه من خلال بطء ورود للكلمات أو تتابع الجمل تستخدم التنوع في نبرة الصوت حيث تكون النبرة واحدة وذات نغمة غير متغيرة، عكس حال السرعة في الكلام والنبرة التي تلو وتتخفف إذا قد يعبر ذلك عن معنى السعادة.

كما أن المعالجين في علم النفس يستطيعون تشخيص بعض الاضطرابات النفسية من خلال طريقة الفرد في الكلام ونبرة الصوت، فالبطء في الحديث والنبرة الواحدة للرتيبة تميز مرضى الاكتئاب، عكس حال السرعة في الحديث إلى درجة تطاير بعض الكلمات والأفكار، مع نبره صوت غير مستقرة قد يعكس ذلك حاله من الهوس وعدم الاستقرار، كما أن عدم ترابط الكلمات مع بلادة في الانفعال إذ قد يقول لك الشخص عن أشياء محزنة جداً وصوته لا يبين أى انفعالات قد يعكس ذلك حاله من الفصام والتفكك والصوت والتحكم في نبراته هام جداً في بعض الوظائف التي تنهض على الصوت مثل: المدرسين- أساتذة الجامعات- الخطباء في المسجد والكنائس (رجال الدين) - رجال الإعلام وغيرهم من أرباب الوظائف التي تعتمد على الصوت (إضافة إلى المغنيين). وليس شرطاً أساسياً أن يكون ارتفاع الصوت من علامات القوة، إذ أن للزيادة المفاجئة أو جهاره الصوت تعبر عن العديد من الأشياء مثل:

- الحزم.

- التوكيد.

- التهديد والوعيد.

- الخوف وعدم الأمان.

وعلى العكس فإن درجة الصوت المنخفضة قد لا تعبر عن الخجل مثلاً ولكن قد يخفض الفرد صوته لدلالات متعددة أهمها الرغبة في إن ينبه إليه الآخرون أو أن ما يقوله خطير ولا يحق له أن يرفع صوته، أو أنه يريد أن يخص به أفراداً دون أفراد.

وعلى الفرد أن يختار نغمة معينة يتحدث بها. فالارتفاع في الصوت قد يجعل المتلقين يشعرون بعدوانية الشخص المتحدث (أو يمثل ذلك لهم نوعاً من الضوضاء) كما أن الصوت المنخفض قد يصرف أو يُعجز المتلقين عن الاستماع لأنه يشترط درجة عالية من التركيز وربما إمالة الجسم واصاغة الأذن وإرهاقها لكي يواصل الاستمتاع والفهم.

ونحن لا نتكر أن سرعة الكلام وارتفاع النغمة حين نتحدث عن بعض الموضوعات له أهمية. وقد ينظر البعض إلى من يتحدث بسرعة ولباقة بأنه من: الأذكياء - المثقفين - الواثقين من أنفسهم، والمفهمين بالطاقة... لكن السرعة في الكلام في بعض المواقف قد تفهم (وفقاً لما يصاحب الصوت من إيماءات متوترة تظهر على ملامح الوجه وكذا الجسد) على أنها تعبيراً عن عصبية الشخص أو تعويضاً مبالغاً فيه لصرف انتباه الآخرين عن الموقف.

ولعل الحس الشعبي المصري يفهم مغزى ارتفاع الصوت ونبرته في بعض المواقف ويعبر عن ضعف موقف الشخص الذي يرفع صوته (خذوهم بالصوت قبل ما يغلبوكم).

كما أن الصوت يعكس في نبرته الحالة الانفعالية للشخص وحتى لو حاول الشخص أن يتحكم في نبره الصوت فإن حالته الانفعالية ونبره الصوت (تفصح) واقعة النفسى وهناك جوانب أخرى تؤثر في الاتصال

والتفاعل بين الفرد والآخرين مثل اللهجة التي يتكلم بها الشخص حيث أن هذه اللهجة تقدم لنا الكثير من المعلومات عن الخلفية الاجتماعية والثقافية والتعليمية بل وحتى الاقتصادية للفرد. فالصعدي له لهجة وطريقة في الحديث تختلف عن لهجة سكان السواحل... وهكذا.

**كيف نتحدث بصوت مؤثر:**

ذكرنا سابقاً أن السرعة في الحديث (إلى درجة تعجز المتلقي عن المتابعة) أو البطء في الحديث (إلى درجة تجعل المتلقي ينصرف عنك) غير مطلوبة في كل الأوقات.

والصوت الحسن، للوائق، الجيد، المؤثر يضيف لك رصيداً عند المستمعين، ويجعلك أكثر قبولاً.

وفيما يلي بعض الإرشادات عن كيفية تأثير الصوت في الآخرين ايجابياً من خلال الصوت:

**١- تجنب الصوت الاخنف:**

إخراج كافة الأصوات من فمك أو لا تخرج، صوتاً من أنفك.

**٢- حاول أن تنوع من مقام أو طبقة الصوت:**

فأنت إذا تحدثت بطريقة واحدة فإن ذلك يبعث الملل ويصبح صوتك غير جذاباً أو مؤثراً. نوع من طبقات صوتك فإن التنوع يؤثر ايجابياً في المتلقين.

**٣- لا تتردد بين الكلمات:**

أن تكون كلماتك مسترسلة لا سريعة ولا بطيئة. لأن التردد يعد دليلاً غير لفظي على الاضطراب وعدم الإجابة وقد يؤدي إلى العديد من الانطباعات السيئة عنك من قبل الآخرين (ليس لديك أفكار.... لا يعرف شيئاً عمال يخطب... كلمه من الشرق وأخرى من الغرب...الخ).

## ٤ - تجنب الإسراف في التنفس:

لا تتنفس بعد كل كلمة تقولها لأن ذلك سوف يجعلك غير مؤثر في الآخرين.

أملا رئتيك بالهواء قبل أن تتحدث وتدريب على ذلك حتى تستطيع التحدث على الأقل بجملتين دون أن تأخذ نفسك ومن الجدير بالذكر أنه توجد العديد من الدارسات والتجارب والملاحظات التي تناولت كيفية التنفس وربط ذلك بالحالة النفسية والانفعالية للفرد المتحدث والموضوع الذي يتم تناوله فالفرد حين يتناول موضوعاً يفيض بالسعادة لا شك أن نبرات صوته وطريقة تنفسه (الشهيق - الزفير) تكون جد مختلفة عن حديثه في موضوع يثير الحزن أو اللوعة مثلاً.

## الصوت وجهاز كشف الكذب:

لعل المتابع لأفلام ومسلسلات الجاسوسية مثل فيلم إعدام ميت، ودموع في عيون وقحة (مسلسل) وغيرهما يجد أن من أهم الاختبارات التي تجرى لمن يعمل في هذا المجال أن يتدرب على جهاز كشف الكذب (ويسمى البوليجراف Polygraph) (أي متعددة الكتابات) حيث يسجل الجهاز أى تغيرات قد تحدث في النبض وضغط الدم والعرق واستجابة الجلد للتنبيه الكهربى ويتم توجيه مجموعة من الأسئلة للشخص تتسم بالفجائية وعدم التوقع... ويكون الفرد مربوطاً بواسطة أسلاك بجهاز (كشف للكذب عن طريق الصوت) .. وهو جهاز حديث تم تطويره، ويقوم بقياس بعض التغيرات التي تحدث في صوت الشخص والتي يصعب التقاطها بالأذن العادية ، ولعل الرعدة الخفيفة التي تنتقل إلى الأحبال الصوتية يتم كشفها عن طريق نشاط الجهاز العصبى الذاتى حين يكون المتكلم تحت ضغط.

وهذا الجهاز يطلق عليه جهاز تحليل الصوت عند الضغط أو عند التعرض للضغط Voice Stress analysis وبالجهاز شريط ورقي يسجل عليه رسماً تخطيطياً لصوت المفحوص حين يكون مسترخياً (بدون توتر) ثم يتم تعريض الفرد للتوتر أو سؤاله أسئلة مفاجئة وغير متوقعة ويتم التسجيل، وتفيد المقارنة بين الحالتين (حالة الاسترخاء في مقابل حالة عدم الاسترخاء) في التعرف على مقدار كذب أو صدق الشخص من خلال تحليل الرسم. (ممدوحه سلامة، ٢٠٠٠ ص ١٤٦)

وهكذا نرى أن صوت الفرد رغم أنه مجرد وعاء ينقل من خلاله ما يريد أن يخبر به الآخرون في مواقف التواصل أو التفاعل بينه وبين الآخرين إلا أن الكثير من الجوانب يمكن كشفها عن طريق الصوت مثل:

- جهارة أو حجم الصوت Volume.
- درجة الصوت أو مقامة.
- النغمة أو السرعة.

وهي خصائص جد هامة لأنها تقدم لنا الكثير من المعلومات عن الحالة الانفعالية والنفسية بل ونوايا واتجاهات الفرد وقيمه والتي ربما بدون أن يقصد يفهمها الآخرون وتصل إليهم ربما من نبره الصوت أو حتى من خلال السرعة أو حتى من طريقة الفرد في الكلام مثل لجوءه إلى اللجاجة أو التهمة إبان حديثه.... وتفسر هذه اللجاجة وفقاً لطبيعة الموقف وطبيعة الموضوع الذي يتحدث فيه الفرد، وما أن كان كاذب أو صادق أو خجلاً.

#### اللمس:

يعد اللمس أحد القنوات الهامة في الاتصال غير اللفظي وبصفة خاصة في بدايات الحياة. فالوالدين وصغار الأطفال عادة ما يتم الاتصال بينهم إلى حد كبير من خلال لغة اللمس.

وفي معظم الثقافات فإن التلامس بين البالغين تحكمه ثقافة وتقاليد مقبده تحدد من الذي يمكن أن تتلامس معه ومتى وأين فمثلاً في الثقافة البوذية يحرم تماماً لمس أى جزء من رأس الشخص في التفاعل لأن الرأس تعتبر (وفقاً لاعتقاداتهم الدينية) مركز الروح.

وفي العادة يكون التلامس بين الأشخاص في عده مناسبات أو طقوس خاصة فمثلاً في ظروف السفر في المطارات بين المسافرين ومودعيهم أو مستقبليهم يكون التلامس والعناق هو الطابع الاساسى سواء عند توديعهم أو عند استقبالهم كما أن التلامس يكون قاعدة أساسية بين الأفراد في مناسبات التهنئة المختلفة ("خطوبة - زواج - سبوع - نجاح - ترقية .... الخ).

وقد يكون التلامس إشارة محدده للسيطرة أو الخضوع إذ أن الأشخاص الذين يتسمون بالتسلط قل أن يستخدمون للمس مع الآخرين. في حين أن الأطفال والخدم أو الأتباع يكونوا أكثر عرضه للتلامس من خلال الرتب، الدفع، التحية بعيداً ... الخ.

(ممدوحه سلامه، ٢٠٠٠، ص ٦٩).

كما قد يعبر للمس عن العديد من صور العداء مثل:

- الدفع الخفيف.
- الاحتكاك العدوانى (بالكتف غالباً).
- الصفع.
- الركل.
- الدفع العنيف.
- النخس.

ومن خلال العديد من التجارب والدراسات والملاحظات تم وضع العديد من الفئات السلوكية التى يلعب فيها للمس دوراً بارزاً ، ذلك لأن لغة للمس تتعدد وتنشعب أغراضه وأهدافه، كما يستخدم كلفة جسدية

فى التعبير عن الانفعالات التى يستشعرها الفرد، وقد تكون هذه المشاعر ايجابية أو سلبية وبدرجات مختلفة.

### شكل رقم (٦)

#### يوضح العلاقة بين اللمس والحالة الانفعالية للشخص

م	الفئات	أمثلة على السلوك
١	- مشاعر ايجابية	- الربت باليد (الطبطه) على وجه الشخص أو كتفه.
٢	- المرح واللعب	- التلامس الجسمى والاحتكاك إبان المباريات (لعب كرم القدم مثلاً).
٣	- السيطرة وفرض القوة	- تقييد الشخص من يديه مثلاً مثلاً نرى فى حالة المتهمين واللصوص حيث يتم تقييد أيدي وأرجل الشخص.
٤	- سلوك تعكس طقوس معينة	- تقبيل يد الأب (فى المجتمعات التى تحترم الأب (والوالدين بصفة خاصة كما هو الحال لدى بعض الشرائع الاجتماعية فى مصر) أو تقبيل يد رجل الدين.
٥	- اللمس المرتبط بمهنة الشخص	- تتهض بعض المهن على ضرورة لمس الشخص. فالطبيب عند قياسه لدرجة الحرارة أو الضغط أو الكشف لا بد من اللمس لجسم المريض. وكذا يفعل مصفف الشعر والترزى وغيرهم من الفئات التى تتعامل مع الجسد.
٦	- مشاعر سلبية	- ويظهر هذا السلوك فى دفع الشخص بعيداً باليد أو ركله بالقدم وقد يسقط الفرد على الأرض فينهال عليه ضرباً وركلاً ولا مانع من اقتراح كل ما سبق).
٧	- الاحتكاك العدوانى	- وله درجات متعددة قد تبدأ بلكم الفرد فى وجهه وقد تتواصل المشاعر العدائية وتصل إلى درجة قتل الآخر.

(Burgoon, et al., 1995)



واللمس يرتبط بالإطار الثقافي ولذا على الأفراد فهمه حتى لا يساء فهم ذلك ويؤدي إلى تعريضهم للخطر. لقد قتل بعض سكان جزر هاواي الكابتن كوك كما هو واضح عندما أساءو فهم معنى العرض والذي اقترحه بأن يسلم بيديه (اللمس) على زعيمهم، واعتبروا هذا العرض تعبيراً عن التهديد أو الهجوم.

(جلين ويلسون، ٢٠٠٠ ص ١٧٢).

ونؤكد ما سبق يؤكد أبحاث ودراسات التحرش الجنسي ذلك لأن التحرش يتم بوسائل متعددة بعضها لفظي (ألفاظ تخذش الحياء، والأكثر منه تلامس جسدي) أما لمس اليد بطريقة متعمدة أو لمس أماكن حساسة لدى الأنثى أو الاحتكاك بها من الخلف وتعتمد ذلك (خاصة كما هو الحال هنا في مصر من خلال وسائل المواصلات، والتعلل بالزحام ثم الالتصاق من الخلف غالباً بالأنثى أو الفتاة خاصة وأن التحرش الجنسي Sexual Harassment في الآونة الأخيرة قد لفت انتباه الباحثين وأجروا العديد من الدراسات لمحاولة فهم الضحايا وسمات المتحرش إلا أن مسألة التحرش الجنسي هذه يجب أخذها بعين الاعتبار وفقاً للاعتبارات الثقافية إذ من المعتاد في بحوث التحرش الجنسي أننا ندرس تحرش الرجل بالمرأة بيد أن العديد من البحوث الغربية قد اهتمت بصور أخرى من التحرش مثل: تحرش امرأة بامرأة جنسياً، أو تحرش رجل برجل جنسياً، فضلاً عن أنه من الممكن في الغرب أن يبلغ الرجل أنه قد تعرض للتحرش الجنسي عكس الحال في واقعنا المصري والعربي إذ قد تفضل الضحية بلغ أمانتها وترفض الإبلاغ خوفاً من التشهير بها أو خوفاً من (الفضيحة) .... وكل ما سبق تحتم علينا أخذ الجانب الحضاري والثقافي في الاعتبار ونحن نتناول لغة اللمس.

### الابتسامة البكاء :

- هل الابتسام يشير دوماً إلى الفرح والسرور والسعادة؟ وهل كل من يبتسم أو يضحك يكون سعيداً؟ وهل من يبتسم في وجهنا حتماً ولا بد أنه يحبنا؟!
  - وهل كل من يبكي يكون حزيناً؟ وهل الحزن والقهر يعبر عنه الفرد دوماً بواسطة البكاء؟ أسئلة كثيرة تثيرها لغة الابتسام والضحك ولغة البكاء وسوف نوجز الحديث فيهما.
- أولاً: الابتسام والضحك:

الضحك هو عبارة عن انفعال فطري يولد به الفرد ولا يتم تعلمه بدليل أن الأعمى (إذا ولد هكذا) فإنه يضحك، والضحك يعبر عن حالة انفعالية بدرجة معينة أكبر من درجة الابتسام. أى أننا نرى - منعاً للدخول في جدل - أن الفرق بين الضحك والابتسام هو فرق في الدرجة.

والضحك يبدأ بالفم وينتشر في كل أنحاء الوجه ثم يتجاوب معه كل أجزاء الجسد، أما الابتسام فيكون بمجرد فتح الفم وأن هذا الفتح للفم يختلف وفقاً لدرجة الفكاهة وإحساس الفرد بانفعال السرور.

والضحك ليس نوعاً واحداً بل أنواع هي:

- ضحك السرور والفرح.
- ضحك السخرية والازدراء.
- ضحك المزاح والطرب.
- ضحك العجب والإعجاب.
- ضحك العطف والمودة.
- ضحك الشماتة والعداوة.
- ضحك المفاجأة والدهشة.

- ضحك المغرور.
- ضحك المنشج.
- ضحك السذاجة.
- ضحك البلاهة.

(عباس العقاد ، ٢٠٠٢)

أما الابتسامة Smile فهي مشروع ضحكة، أو ضوء يخفت ويشي بنهاية الضحك، أو الابتسامة هي مرحلة مبكرة من الضحك قد تتصاعد وقد تتحول إلى ضحكة وقد تكفي بوصفها هذا وتعيد الوجه إلى وضعه السابق.

وإذا كان العلماء والباحثين قد ذكروا أن الضحك مراتب ودرجات فأن الابتسامة أيضاً لها مراتب ودرجات حيث يمكن أن تنقل الابتسامة (إيان عملية التواصل الاجتماعي مع الآخرين) آلاف المعاني، ومن هذه المعاني:

- ١- ابتسامة البهجة: وتظهر في حالات الفرح والاستبشار والتفاؤل.
- ٢- الابتسامة المكبوحة: أو المزمومة أو المقتظبه أو المتكلفة أو المصطنعه وأشهرها ابتسامة الموناليزا، وقد تكون علامة على الترفع أو التعالي أو الاحتقار فنجد الشفتين مضمومتين في حين يرتفع أحد جانبي الفم إلى أعلى، ولذا نجد أن هذه الابتسامة ابتسامة الأشرار في العديد من الأفلام والمسلسلات.
- ٣- الابتسامة البائسة: وتكشف هذه الابتسامة عن بؤس صاحبها بالرغم من أنه لم يخبر أحداً بذلك حيث لا نجد التماعاً في العين بل انطفاء..
- ٤- ابتسامة التلطيف: من الأثر الضار المتوقع: حيث يريد صاحب هذه الابتسامة أن يوصل إلى الآخر شيئاً غير سار، ويحمل هذه

الابتسام الأفراد الذين ينقلون إلى الآخرين أخباراً سيئة حيث نجد زم الشفة السفلى للأمام إلى حد ما مع هز الرأس يمنة ويسره وينظر إلى أسفل ثم إلى الشخص.

٥- ابتسامة الخضوع أو للرضا: وهنا تقول الابتسامة أن الفرد سيستقبل أخباراً سيئة دون احتجاج، أو أنه يوافق الآخرين على ما يقترحونه من أمور وإجراءات، وقد يصاحب هذه الابتسامة رفع الحاجبين برهة وهز الرأس دلالة على الموافقة.

٦- ابتسامة التعاون أو التآزر وتكون البسمة خفيفة.

٧- الابتسامة الدالة على الاستجابة للمستمع: وهي تدل على أن المستمع قد فهم حديث المتكلم، ومن ثم يشجع هذا المتكلم على الاستمرار في حديثه، ونلاحظها في تواصلنا مع بعض الأفراد والذين نريد أن يستمروا في أخبارنا بأخبار أو معلومات معينة دون خشية من رد أفعالنا.

٨- ابتسامة الغزل: حيث يكون الفرد القائم بالغزل مبتسماً بسرور مع تخويفه من الشخص الذي يغازله ثم ينظر بعيداً ثم يعاود التحديق فيه .... الخ.

(ولعل بيت الشعر الشهير الذي يوضح خطوات الحب: نظرة فابتسامة فكلمة فوعد فلقاء خير معبر عن ذلك).

٩- الابتسامة المربكة: هنا يتسم الشخص ابتسامة مرتبكة، مبتسرة (غير مكتملة) مع النظر إلى أسفل أو بعيداً، وهي ابتسامة قد تساعد صاحبها في أرجاء الهجوم أو اندلاع ثورة الغضب عليه. (شاكر عبد الحميد ، ٢٠٠٣ ص ص ٣٠-٣١)

وتعتبر الابتسامة إحدى لغات الجسد، ووسيلة من وسائل الاتصال غير اللفظي لدى الكائن للبشرى، فالابتسامة سلاح قوى فعال يستخدمه

الإنسان منذ طفولته للاقترب والتودد للآخرين، فالطفل يتعلمها بعد ولادته بستة أسابيع. ويؤكد خبراء الأحاسيس الإنسانية أن الشخص الذي يبتسم كثيراً ما يكون له تأثير إيجابي في الآخرين أكثر من الشخص الذى يبدو وجهه جاداً دائماً لذلك يعتبر المبتسمون أناساً دافئين ودودين. ويمكن القول إن الابتسامة هي واحدة من أهم العناصر في لغة الجسد التي نمتلكها، فالابتسامة الصادرة من القلب هي ما تنفرد به الكائنات البشرية عن غيرها من الكائنات. ولكن الابتسامة، والتي قد تبدو سلوكاً إنسانياً بسيطاً، هي في حقيقتها سلوك معقد، فهي نفسياً تحتوى على أنواع ومعان، فهناك الابتسامة الصادقة، الزائفة، الخجلى، المناقفة، الغامضة، والقلقة وغيرها. كما أن الابتسامة تحتوى مجازاً على ألوان، فهناك الابتسامة للبيضاء (الصادقة)، للصفراء (الزائفة)، والسوداء (الناكسة) وغيرها. ويؤكد الباحثون على وجود (١٨) نوعاً من الابتسامة، ومن بين هذه الأنواع المختلفة هناك نوع واحد فقط حقيقى ودافىء هو الابتسامة الصادقة. وهناك طائفة كبيرة من المشاعر والأحاسيس تعبر عنها الابتسامة، فالإنسان يبتسم عندما يكون مبهجاً أو يائساً أو حرجاً أو خجلاً أو لتغطية عدم الراحة أو لإرضاء شخص أقوى اجتماعياً. ولذلك فإن للابتسامة مسميات حسب نوع المشاعر التي تعبر عنها من ابتسامة الابتهاج العريضة إلى الابتسامة الخجلى، إلى الابتسامة الغامضة، ومن الابتسامة الاجتماعية المهنبة إلى الابتسامة الزائفة، ولأن الابتسامة أنواع، فإن الإنسان المتلقى يعرف أكثر من غيرة معنى الابتسامة المقصودة والموجهة إليه، ويستشعر العواطف والأحاسيس التي تنطوى عليها هذه الابتسامة. وتعتمد الابتسامات بأنواعها على عضلات الوجه، فجميعها تستخدم عضلات الوجه استخداماً مختلفاً ويستطيع الإنسان توظيف خبراته الإدراكية، التي يستمدّها من التفاعل الاجتماعى في التمييز بين أنواع الابتسامات ومغزاها الشعورى. وتؤثر (المشاعر

(الحقيقة) على عضلات جانبي الوجه بالتساوي، أما إذا كانت (المشاعر زائفة) فإن حركه عضلات الجانب الأيسر من الوجه تفضح الإحساس الكاذب ، لأن عضلات الجانب الأيسر من الوجه أكثر تعبيراً من عضلات الجانب الأيمن. وسبب صعوبة تزييف الابتسامة يعود إلى أن عضلات الوجه ذات العلاقة بالابتسامة ليست تحت سيطرة الإنسان الواعية. فالابتسامة الحقيقية تحتاج إلى مجموعتين من العضلات: المجموعة الأولى موجودة حول الفم وبالإمكان تحريكها إرادياً، والمجموعة الثانية موجودة حول العينين ولا تستجيب بحركتها إلا للمشاعر الحقيقية. وتعتبر الابتسامة للصداقة الحقيقية (البيضاء) هي الأداة الصحيحة التي تعبر عن الابتهاج العفوي والسرور العميق في النفس وصدق المشاعر، وفيها ترفع عضلة وجنات الوجه الرئيسية زاويتي الفم، بينما يرتفع الخد بفعل عضلة أخرى ويجذب البشرة حول محجر العين إلى الداخل، ويقدر ما تكون العاطفة اقوي يتحدد أكثر فعل هذه العضلة. وهذه الابتسامة تكون قصيرة. ذلك أن أكثر الابتسامات إخلاصاً والصادرة من القلب نادراً ما تلبث ظاهرة أكثر من أربع ثوان، وقد تدوم نحو ثلثي الثانية إما الابتسامة الزائفة فهي ابتسامة غير متناسقة وغير متسقة، وكأن بعض الوجه يبتسم والبعض الآخر لا يبتسم، فهي مضللة عن عمد، كما أنها تدوم أطول من النوع الحقيقي، وهي أبطاً بالنسبة إلى الانتشار عبر الوجه. ويقرر الخبراء أن الابتسامة الزائفة هي الأكثر شيوعاً بين الناس. وبما أن الابتسامة الزائفة أو الصفراء هي الرائجة فكيف لك أن تتعرف عليها؟ أن أكبر دليل غير مقصود للتعرف على ابتسامة زائفة هو العينان فالعينان اللتان تضيقان عندما تكون الابتسامة من القلب، إنما تبقيان غير متأثرين عندما يغطي الشخص بابتسامته الزائفة عواطف سلبية لذلك تفحص العينين من أجل التعرف على خطوط الابتسامة وحرارة التعبير. أما الدليل غير المقصود

الثانى للتعرف على نوعية الابتسامة فهو الفم، انظر إلى الفم عندما تكون الشفة العليا مرتفعة بطريقة مبالغ فيها، بينما تبدو الشفة السفلى مربعة دونما اى حركة فى الفك، تأكد عندها أنها ابتسامة زائفة . من حسن الحظ أنه قلما تخدع الابتسامة الزائفة أى شخص، ذلك لأنها تحدث أحساساً مزعجاً وغير لطيف فى الناظر، الذى لا يكون قادراً على تحليل رد فعله عليها، ولكنه غريزياً سرعان ما يدرك أن شيئاً ما ليس صحيحاً تماماً. العضلات حول أعيننا والتي نستعملها للابتسامة الصادقة لا يمكن وضعها تحت السيطرة الشعورية الإرادية للدماغ، لذا ففي حالة الابتسامة الزائفة فإن الشفتين وحدهما يمكنهما أن تكتنبا، أما العضلات حول أعيننا فهي عضلات صادقة بريئة لا نستطيع توظيفها للمشاعر الكاذبة!

وغنى عن البيان - أخيراً- أن الضحك والابتسامة يدخلان ضمن فئة الفكاهة، والفكاهة لها العديد من الوظائف النفسية التى تعود على الفرد بالفائدة) والعديد من الوظائف الاجتماعية والتي يمكن تلخيصها فى الآتى:

- ١- تحقيق التوصل والاتصال والتفاعل الاجتماعى بين الأفراد والجماعات.
- ٢- ممارسة التحكم فى سلوك الآخرين عن طريق السخرية مثلاً أو عن طريق إثارة الاهتمام، وإزالة الخوف والتشجيع من خلال تجاوز الرسميات.
- ٣- تعكس الفكاهة كذلك الفروق فى المكانة التراتبية والأعلى والأدنى) بين الأفراد والجماعات.
- ٤- قد تستخدم الفكاهة فى مهاجمة السلطة بأشكالها كافة من خلال النكات مثلاً والتي تسخر من رموز السلطة.

- ٥- قد تستخدم الفكاهة في نقل المعلومات التي تشتمل على اتجاهات وبيانات معينة يراد من الناس معرفتها أو الحذر منها.
  - ٦- وقد تستخدم الفكاهة لتعزيز التماسك الاجتماعي بين الأفراد والجماعات.
  - ٧- وقد تعمل الفكاهة على حدوث حالة من التطهير الجماعي للأنفعالات السلبية المتراكمة بفعل أحداث الحياة المختلفة.
  - ٨- وقد تعمل الفكاهة على تحديد أنماط السلوك المقبولة من خلال النشاطات الطقسية لبعض المهرجين في المجتمعات الحديثة وذلك من خلال التعدد والسخرية والكشف عن العيوب الاجتماعية السائدة.
  - ٩- قد تساعد عمليات تحليل بعض أنماط الفكاهة كالكلمات أو الكاريكاتير على معرفة اتجاهات الناس وميولهم وانشغالاتهم مما يساعد صناع القرار على تعديل بعض القرارات الخاطئة.
- (شاكر عبد الحميد ٢٠٠٣، ص ص ٢٢٠-٢٢١).

#### ثانياً: البكاء والنشيج: Crying and whimpering:

هما تعبيران عالميان على نحو واضح، وهما يعبران عن الأشكال المعتدلة أو الأكثر ازماناً More chronic من الأسى أو الحزن أو الفيجعه .... والبكاء والنشيج مشتقان من الإشارات الطفولية حيث يبكي الطفل فتهرع إليه الأم لتلبيه احتياجاته رغم افتقاره آنذاك إلى اللغة. ولذا فإن الاعتقاد سائد بأن البكاء والنشيج مثله مثل.

الضحك والابتسام سلوك فطري غير متعلم ووجد أن الرضع الذين يكون عمرهم يوماً واحداً أو يومين فقط يميزون بين أوضاع الوجه الدالة على السعادة أو الحزن أو الدهشة والتي تصطنعها الأم ويقومون



بمحاكاتها أيضاً، وعلى الشاكلة نفسها فإنه يفترض أن الإيماءات ذات الصبغة العالمية عبر الثقافات المختلفة هي إيماءات فطرية أيضاً.

(جلين ويلسون، ٢٠٠٠ ص ١٧١)

وكما نعرف فإن الحزن يكون عكس السرور، والحزن له درجات ومراتب كالآتي:

الحزن:

- ١- الكمد: حزن لا يستطيع إمضاءه.
- ٢- البث: أشد أنواع الحزن.
- ٣- الكرب: الفم الذي يأخذ النفس.
- ٤- السدم: هم في ندم
- ٥- الأسى واللهف: حزن على شيء يفوت.
- ٦- الوجوم: حزن يسكت صاحبه.
- ٧- الأسف: حزن مع غضب.
- ٨- الكآبة: سوء الحال والانتكاس مع الحزن.
- ٩- الترح: ضد الفرح.

(الثعالبي من خلال: عبداللطيف خليفة وآخرون ١٩٩٠، ص ص ٤٦٧-٤٦٨)

والحزن يظهر على الوجه ونستطيع أن ترصد الحزن على صفحه الوجه من خلال الآتي:

- انشداد ركني الفم إلى أسفل نتيجة انقباض العضلة الخافضة لزاوية الفم.
- توتر الشفة العليا وارتخاء وتذبذب الشفة السفلى (بينما تبقى ثابتة في الضحك).

- إنشداد جناحي الأنف إلى أسفل بحيث يبدو الأنف مستطيلاً أكثر من العادة (لاحظ أن الأنف يبدو أكثر قصراً من حجمه الطبيعي في الضحك).
  - ضيق فتحة العين نتيجة نزول الجفن العلوى (في الضيق تطبق فتحة العين جراء ارتفاع الجفن السفلى).
  - ظهور تجعيدات رأسية بين الحاجبين نتيجة انقباض العضلات المقطبة.
  - قد تغلق فتحة العين - خاصة في الطفل، وفي بعض حالات البكاء نتيجة انقباض عضلة العين الخلفية. ويرافق الحزن (النقطيه) .... والنقطيه مرتبط دائماً (بالمشاكل والهم أو توقع الفرد لازمات قادمة) والنقطيه كحركة ثانوية يصاحب حركات عضلات الوجه المعبر عن الألم والحزن وأثناء البكاء.
- (محمد المفتى، ٢٠٠٢ ص ص ٧٨-٨٠)

#### والحزن نوعان:

- أ - حزن بسبب ضياع شيء.
- ب- حزن بسبب فقدان محبوب (أو أحد أفراد الأسرة).
- ج- حزن بسبب الإحساس بمرارة الخيانة (خاصة من الأصدقاء أو الأحباب والذين كنا نستبعد ذلك منهم).
- د - حزن بسبب توقع أحداث سيئة.
- هـ- حزن نتيجة الإحساس بالهزيمة والتسليم بها.
- و- حزن بسبب المرض والألام الناتجة عنه.
- ز- حزن على الذات خوفاً من (شماتة) الآخرين.
- ح- حزن بسبب مواساة الآخرين وتختلف الدرجة هنا ما بين حزن حقيقى يشارك الآخر أحزانه، أو حزن مصطنع.... أو حزن على

(شئ شخصي) إيان تواجد الفرد مع الآخرين (كُل يبكي على ليلاه) أو (الجنابة حارة والميت كلب) أى أن الحدث لا يتناسب مع كل هذا الكم من البكاء مما يؤكد وجود (عوامل ذاتية - شخصية تدفع الفرد إلى البكاء ولكن في حضرة الآخرين).

ط - حزن مصطنع (دموع التماسيح).

وعموماً ما سبق هو محاولة اجتهدانية لتصنيف أنواع الحزن من قبل كاتب هذه السطور.

#### كيف تميز بين الحزن الحقيقي والحزن المصطنع؟

الحزن الحقيقي يكون له آثار متغلطة وتستطيع أن نلاحظها في صفحة الوجه من خلال إيماءات ونظرات العين واختلاج العضلات، ووجود إفرازات أيضاً تفرز من خلال الأنف وحتى لو كف للفرد عن البكاء فلن آثار الحزن تظل على صفحة الوجه وتختفي تدريجياً إلا أن ذلك يستغرق وقتاً عكس حال البكاء المصطنع أو المناق حيث يفشل الفرد في إخراج الدموع... ويميل دائماً إلى إخفاء وجهه بيديه وعينه تراقب نظرات الآخرين حتى ينهضوا ويحاولوا مواسلته... فإذا فعل أحد الحضور ذلك وكف عن البكاء تجد صفحة وجهه طبيعة ولا ينعكس عليها أى انفعال، وحدقت عينيه تلمعان (ويكونا منطفتان تماماً في حالة الحزن الصادق).

#### البكاء والفروق بين النوعين:

التربية في مصر وعالمنا العربى - كمثال شهير وواضح - تحتم على الرجال أن يخفوا بكائهم، وأنه من العار مثلاً أن يبكي الرجل ، لكن الثقافة تسمح بذلك للمرأة.

وربما لهذا السبب وغيره - يصاب الرجل بالكثير من الأمراض المزمنة من قبيل القلب، الضغط، مرض السكر (خاصة من النوع الثانى) وغيرها من الأمراض الناتجة من عدم أتاحة الفرصة للإحزان

أن نجد طريقاً للخروج من خلال قناة مشروعة وطبيعية الأرض والبكاء.

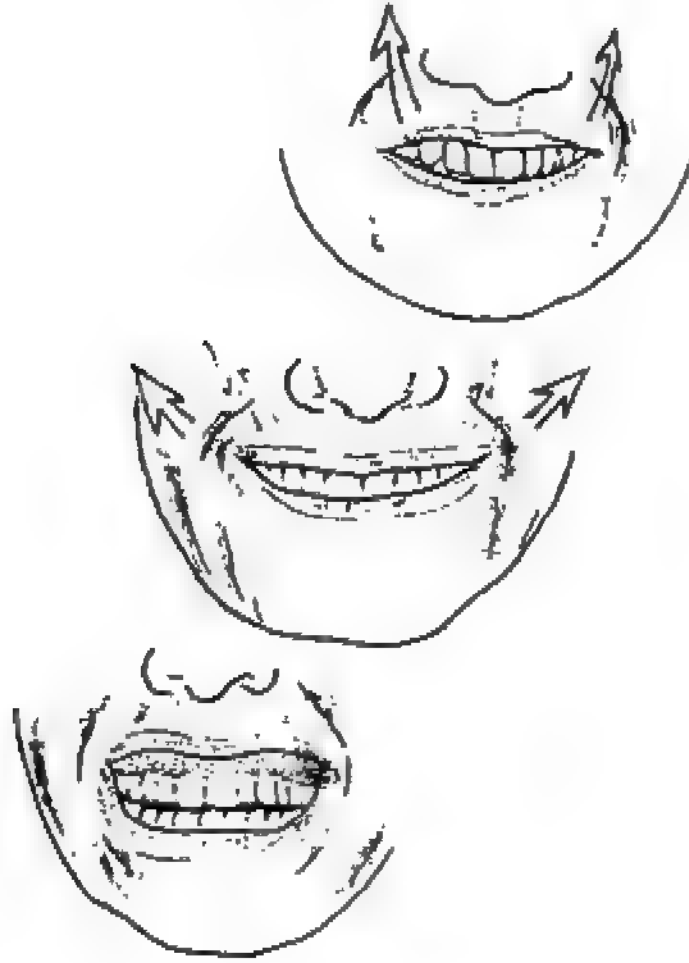
وإذا كانت التقاليد لا تسمح (أو تبتعد) الرجل الذي يبكي فلماذا لا ينعزل الرجل في غرفة خاصة ويبكى ما شاء له البكاء حتى يخفف القلب والنفس والروح من عبء ثقيل سوف يرهق كاهله.

إذا وجدت الرغبة في نفسك لأن تبكى أبكى ولا تحزن من ذلك فالبكاء دلالة على رهاقة الحس والتأثير بمأسى الآخرين ومشاركتهم وجدانياً لها. ومن لا يرحم لا يرحم.

وفي الشكل رقم (٦ - أ، ٦ - ب) توضيح للغة الجسد إبان حالات الحزن والبكاء.

شكل رقم (٦ - أ)

يوضح تدرج تدرج انقباض عضلات الوجه من الابتسام إلى الضحك



شكل رقم (٦-ب) يوضح:  
التقطيب كحركة مشاركة في عدة انفعالات



## الفصل السادس

### لغة الجسد: الدلالة والمعنى

### محاولة للفهم والقراءة (٢)

- الحيز الشخصي.
- الوضع الجسمي وأنماطه.
- الملابس والألوان.
- الخواصم ولغة الجسد.

## الفصل السادس

### لغة الجسد: الدلالة والمعنى محاولة للفهم والقراءة (٢)

مقدمة :

لغة الجسد لها العديد من الابدنيات والأبعاد، والتي يجب الاطلاع بها حتى نفهم الرسالة التي تريد أن تصل إلينا (دون لبث أو غموض)

#### الحيز الشخصي Personal space

لكي يحدث أى تفاعل أو تواصل اجتماعي بين شخصين لابد من وجود درجة مثالية من المسافة التي تكون بينهما وهي التي تحقق التوازن بين الدفء والتهديد فداخل النطاق الذي مقداره حوالي (١٨) بوصة حول اجسامنا توجد المنطقة الحميمة المحفوظ بها للمحبيين والأزواج والأطفال من الأبناء وأعضاء العائلة من المقربين، وضمن نطاق هذه المسافة يمكننا أن نلمس وأن نقبل وأن نشم روائح الجدران نرى المسام والعيوب الموجودة في جلد الآخرين.

وتدور معظم محادثاتنا مع الأصدقاء والمعارف عند مسافة تتراوح بين ١٨ بوصة وأربع أقدام، بينما تحدث التفاعلات الاجتماعية الأكثر رسمية وعملية عند مسافة تتراوح بين أربع وتسع أقدام، أما في المناسبات الأكثر رسمية الأخرى كالمحادثات مع أشخاص مهمين والمخاطبات العامة Public addresses فتستخدم مسافات أكبر من تسع أقدام (جلين ويلسون، ٢٠٠٠، ص ٢١٤).

ولذا فإن الحيز المكاني الذي يفصل بين شخصين يتحددان معا مسافته تكون دليلا على حب أو عدم حب هذين الشخصين لبعضهما البعض، حيث لوحظ أن المسافات التي تفصل بين شخص وآخر كلما



كانت كبيرة دل ذلك على ضعف التفاعل وهشاشته بين الأشخاص عكس الحال في المسافات القليلة التي تفصل بين الأشخاص.

وقد قام هول Hall بتحديد أربعة صور أو أنماط للحيز المكاني الذي نحافظ عليه كفاصل بيننا وبين الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة.

١- حيز العلاقات شديدة الخصوصية ومدى قطره يتراوح ما بين صفر إلى ٦٠ سنتيمتر.

٢- حيز العلاقات الشخصية ومدى قطره يتراوح ما بين ٦٠ إلى ١٢٠ سنتيمتر.

٣- الحيز الاجتماعي ومواقف النقاش والتشاور ويتراوح مدى قطره من ١٢٠ سنتيمتر إلى ثلاثة أمتار أو أكثر قليلاً.

٤- الحيز العام ويبدأ مداه للقطري من ثلاثة أمتار إلى ما هو أكثر من ذلك.

كذلك تتوقف المسافة التي نجعلها تفصل بيننا وبين الآخرين في مواقف التفاعل على:

١- ما إذا كنا نحبه أم نكرههم.

٢- مكانتهم ومكانتنا. وعادة ما تكون المسافة الفاصلة بين الأصدقاء أقل من تلك التي تفصل بين الغرباء. كما أن ذوي المكانة المرتفعة عادة ما تكون المسافة الفاصلة بينهم وبين الآخرين في المواقف الاجتماعية أكبر عما إذا كانوا ذوي مكانة منخفضة (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٥، ص ٦٧-٦٨).

يبد أن المسافات وتحديدها - كما تم حالا - ثم وقد وجد في المجتمع الأمريكي أن لهذه المسافات تصنيف آخر هو:

- ١- المنطقة الحميمة: وهي التي تقل فيها المسافة التي تفصل بين الأشخاص مما يدل على الحميمية والتفاعل بينهم.
- ٢- المنطقة الشخصية: وتكون العلاقة ضيقة جدا بين شخصين عادة ما يكونوا في الغالب من الأصدقاء.
- ٣- المنطقة الاجتماعية: وتكون مناسبة للتفاعل والتواصل ما بين الزملاء في العمل والرغبة في اتمام أعمال معينة ذات طابع رسمي.

٤- المنطقة العامة: وهي المسافات المناسبة التي تفصل بين الناس حتى وإن كانوا لا يؤذون بعضهم البعض، وهي في الغالب في المجتمعات الأوروبية تكون أثناء الوقوف في طابور لأتهاء عمل ما.

وفي الحيز الشخصي يجب أخذ العديد من العوامل في الاعتبار:

- أ- عامل المكانة: حيث توصلت العديد من الدراسات والملاحظات أن الأشخاص الذين يتقلدون مناصب رفيعة حين يلتقون مع أشخاص يناظرونهم في نفس مكانتهم (المالية - العلمية - السلطة) فإنهم يكونوا قريبي في الحيز المكاني من بعضهم البعض، عكس الحال ما إذا تقدم شخصا للحديث مع شخص مرتفع المكانة بيد أن هذا الشخص يكون قليل أو منخفض المكانة (الوظيفة مثلا) فإنه يحرص على أن تكون المسافة بينه وبين من يتحدث معه كبيرة نسبيا.

في حين يحدث نفس الشيء تماما إذا تعامل شخصان من نفس المكانة المنخفضة مع بعضهم البعض .. ذلك لأن الشخص ذوي المكانة المرتفعة يشعر بالتهديد كلما أقرب منه شخصا أقل منه في المكانة (Zahn, 1991).

وإذا كان (جلين ويلسون) يقدم نموذجاً على الطابور في المجتمعات الغربية خاصة حين يقف الناس لآنهااء خدمة في مكتب بريد أو بنك مثلاً) ذكر أنك سوف تلاحظ أنهم يتصرفون كما لو كانت هناك ققاعة غير منظورة تحيط بكل شخص منهم، وتعمل على إيجاد مسافات منتظمة بينهم فيحترم كل شخص الحيز الشخصي للآخرين القريين منه .. وحتى في المواقف التي تنتز بالزحام (مثل وسائل المواصلات) فإن الأشخاص يتحكمون في درجة الحميمة التي تربطهم بالآخرين من خلال:

- أ - الانسحاب الجسمي بعيداً عنهم.
- ب- إذا فشل الانسحاب الجسمي فإنه يدير له ظهره.
- ج- وحتى إذا فشل في (إدارة الظهر) للآخر فإنه يعمل على عدم التواصل العيني (أى من خلال نظرات العين معه).
- د - وحتى إذا فشل في عدم الاحتكاك البصري به فإنه من الممكن أن يشاركه الحديث في التعليق على موضوعات أكثر أمناً من قبيل المناخ، الوقت، أو الموضوعات غير المثيرة مثل الديكور الداخلي أو الزخرفة لوسيلة المواصلات .. إلخ (جلين ويلسون، ٢٠٠٠، ص ص ١١٤-١١٥).

بيد أن الأمر لدينا في مصر حيز مختلف إذ أننا من خلال الملاحظات لا توجد خصوصية بين الأشخاص إبان وقوفهم في الطابور وما أكثر الوقوف في الطوابير في مصر بداية من طابور الخبز الشهير مروراً بطابور الحصول على تذاكر مترو الأنفاق ونهاية بطابور انتهاء (تأشيرة أو ختم النسر في أى مصلحة حكومية) .. حيث نجد عدم مسافات تفصل بين الأشخاص وحتى لو وجدت شخصاً يحترم الحيز الشخصي بينه وبين الشخص الواقف أمامه تجد من يثبته على ضرورة أن يتقدم قليلاً (ويلزق) في الشخص الذي أمامه حتى لا يتيح الفرصة

لاى (حاقد أو مندس) أن يقف بينهما ذلك لأن وجود هذه المسافة سوف (يغرى ويحرض الآخرين) على انتهاكها فلماذا نفتح إذن للشيطان (فتحه) يندس منها إلينا؟! كما أن الحوارات التى من الممكن أن تتدلع بين المصريين فى وسائل المواصلات قد تفتح باب الخصوصية فى الحديث بينهم ومن الممكن أن تسمع (أدق الأسرار) بين أشخاص فى المواصلات وربما لم يريا بعضهم البعض الا تواء.

والخلاصة أن الحيز الشخصى يكاد أن يتلاشى فى مصر نظرا للخصوصية الثقافية والاجتماعية التى تحكم البناء النفسى للمصرى.

#### ب- عامل الفروق الجنسية أو النوعية:

إيهما أكثر حفاظا على الحيز الشخصى: الرجال أم النساء؟ وجد فى الغرب - بصفة عامة - إن النساء تميل إلى أن يكن أكثر قربا من الأصدقاء الحميمين، وأكثر بعدا عن المعارف غير الحميمين.

عكس الحال لدى الرجال حيث وجدت الدراسات والملاحظات فى الغرب أنهم أقل احساسا بطبيعة العلاقة عندما يكون المطلوب منهم هو تحديد أو اختيار مسافتهم المثالية بالنسبة لشخص آخر (جلين ويلسون، ٢٠٠٠، ص ٢١٥).

فهل الملاحظة السابقة تنطبق تماما على النساء والرجال فى مجتمعنا؟ فى واقع الأمر أن المرأة والفتاة تكون أكثر قرب وحميمية من السيدة الأخرى التى تعرفها.. لكن إذا تقدمت السيدة فى السن فلا يعنيتها كثيرا هذا الأمر ومن الممكن أن تقترب أكثر من أى رجل أو شاب (على أساس أنها فى منزلة والدته) وقد تحتاج إلى رعايته من خلال ان يمسك بيدها ويعبر بها الطريق إلى الجهة الأخرى مثلا، أو يساعدها فى تقديم أى مساعدة. لكن الأمر عند الرجال لا يختلف إذ يحاول أن تقترب من الآخر وأن يقيم معه حوارا، فقد يشاركه الآخر ذلك أو قد يلوذ بالصمت.

لكن الملاحظ أن للنساء يميلن إلى بعضهن البعض وكذا يفعل الرجال. وأن مسألة الاقتراب أكثر من اللازم إلى درجة (انتهاك) الخصوصية تعد من الأمور المألوفة في مجتمعنا - عكس الحال في المجتمعات الغربية حيث ينظر بكثير من الشك إلى الشخص الذي يقترب أكثر من اللازم من شخص آخر، بل قد يمنعه الشخص الآخر من خلال وسائل متعددة أما الحديث مباشرة عن ضرورة أن يحترم خصوصياته، أو من خلال نظرة زاجره له تحاول أن تذكره (بالخصوصية المكانية التي يريد الاحتفاظ بها لأنه من خلالها يؤكد تفرد وذاتيته).

#### ج- الحيز الشخصي والمستوى التعليمي - الثقافي:

نلاحظ من خلال مجتمعاتنا العربية أن المتقنين أن لم يك يعرفون بعضهم البعض فأنهم يكونوا أكثر ابتعاد عن بعضهم البعض سواء أثناء سيرهم، أو حتى إبان جلوسهم في وسائل للمواصلات (سابقة الحجز) أو في الطائرات - مثلا - حيث يحرص كل فرد على أن يحتفظ بالخصوصية. عكس حال الأفراد الغير متعلمين مثلا (أو ما يطلق عليه تجاوزا الأميين) حيث نجدهم أكثر انتهاك لخصوصيات الآخرين المماثلين لهم في السن والمكان والنوع، بل ويطلب منه أن يساعده في وضع ما يحمله من (حقائب أو شيل) أو يحكى له عن خصوصياته وربما ما يرهقه وينغص عليه صفو حياته فاذا بالآخر يتجاوب معه مؤكدا مقولة: كلنا في الهم شروق.

#### ماذا يحدث إذا أنتهك شخص الحيز الشخصي لشخص آخر؟

واقع الأمر أن العديد من الدراسات والتجارب قد أجريت للاستجابة عن هذا التساؤل .. وخاصة في المجتمعات العامة في الغرب إذ كان يطلب من شخص أو أكثر أن يجلس على المقعد الحجري الذي يجلس عليه شخص في المنتزة بالرغم من وجود مقاعد أخرى خالية وكانوا

يرصدون رد الفعل الذى يقوم به الشخص الآخر الذى تم انتهاك خصوصيته، فتم تسجيل وملاحظة الأتى:

- أ - وجود تغيرات غاضبية على الوجه.
- ب - الانتقال فورا إلى مقعد آخر خالى.
- ج - أو (الزحزحه) من نفس المقعد حتى يصل إلى حافته الأخرى.
- د - إمكانية أن يطلب من الشخص أن يحترم خصوصياته ويجلس بعيداً عنه ويحترم خصوصياته. (Pennington, et al., 1991)

واعتقد أن ردود الأفعال على انتهاك الخصوصية أو الحيز الشخصى تحدث (وربما بنفس الترتيب) فى مجتمعنا مع فارق أننا قد نبادر إلى تنبيه الشخص إلى أن الأماكن الخالية كثيرة (وربما موسعها) .. أو قد نشكك (فى نفسنا) فى إمكانية أن يكون هذا الشخص: لص، أو شاذ جنسياً ويتوقف رد الفعل على (نوع الجنس) لهذا الشخص، وكذا سنه، ومظهره الخارجى ... إلخ.

والخلاصة أن الحيز الشخصى ومدى اقتراب الأشخاص من بعضهم البعض يكون قريباً جداً (إلى درجة الالتصاق) كلما كان هذان الشخصان يحبان بعضهما البعض، عكس الحال فى الأشخاص الذين لم يتفاعلوا مع بعضهم، أو حدثت بينهم ردود فعل (غاضبية) و(عقبات) إبان عملية التفاعل.

ومن خلال ملاحظاتي على للطلبة والطالبات فى الجامعة وإبان جلوسهم لتلقى المحاضرة يظهر هذا الأمر بجلاء إذ أن مجموعة الفتيات اللاتى يحبين بعضهن البعض يجلسن ملتصقات ببعضهن وربما يتركن مسافة فاصلة بين آخر فتاة فى الشلة وبين الفتاة الأخرى التى تنتمى إلى شله أخرى لدرجة أننى أحياناً أجد شله من اللتيات يجلسن ملتصقات ببعضهن البعض مع وجود مسافة فى اللبش) خالية لو تحركن قليلاً

وابتعدن من بعضهن البعض لالتحن الفرصة لأن يجلسن في (بحبوحة) وراحة .. ولكنه الحب والود والتفاعل الذى يربط بين شخص أو أكثر وقد لا يكون الأمر كذلك مع (شلة) أخرى.

جدير بالذكر أن مسألة الحيز الشخصى ربما تتم بطريقة لا شعورية بين الأشخاص. فغير معقول مثلا حين أريد أن أحادث صديق أن (أقيس) المسافة التى يجب أن تفصل بينى وبينه ولكنى أجد نفسى (لا أراذيا) أقترّب منه إلى درجة الالتصاق وكأن جسده قد أصبح (مغناطيسا) يجذب جسدى. عكس حال شخص آخر لم اتفاعل أو اتعامل معه من قبل.

شكل رقم (٧)

يوضح وضع الجلوس المفضل لدى غالبية الفتيات والسيدات



وضع من أوضاع جلوس المرأة المفضل حيث يشير هذا الوضع إلى الاتيكيت. من جانب آخر لا يجعل المرأة تجلس مثلها مثل الرجال (فاتحه لقدميها).

### الوضع الجسمي وأنماطه Types of posture :

يستخدم الناس العديد من الأوضاع الجسمية أثناء تواصلهم مع الآخرين، ومن أشهر الأمثلة أننا نميل بأجسامنا إلى الإمام في حالة ما إذا كنا نسلم أو نقابل شخصا عزيزا علينا، عكس حال شخص ينهض من مجلسه لكي (أو يتظاهر بذلك مثلما يفعل أغلب البوابين في مصر) يرد التحية على شخص (محايد) أي لا توجد تجاهه أي مشاعر نفسية إيجابية.

وقد قدم جيمس James تصنيفا للأوضاع الجسمية يأخذ الإنماط أو الأشكال الأربعة الآتية:

النمط الأول من الأوضاع الجسمية: الاقتراب أو الاقبال Approach حيث يتسم هذا الوضع بالانتباه والميل بالجسم إلى الامام. النمط الثاني من الأوضاع الجسمية الانسحاب Withod rawal وهو عكس الاقتراب ويشتمل على توجهات حركية سلبية كالارتداد للخلف أو التحرك بعيدا.

النمط لثالث من الأوضاع الجسمية في الامتداد Expansion كما في حالات التفاخر أو الغرور ويشتمل هذا الوضع على انتصاب الرأس والصدر وانفتاح الاطراف (السفلى).

النمط الرابع من الأوضاع الجسمية التقلص أو الانكماش Contraction ويشتمل على خفض النشاط والشعور بالوهن والتهالك أو التراخي.

كما أن الأنماط الأربعة السابقة ووفقا لحالة التواصل والتفاعل بين الفرد والآخرين من الممكن أن تصنف بدورها ومرة أخرى إلى أربعة أنماط تلخص طبيعة التفاعل وهي:



النمط الأول: يكون التفاعل في الغالب بين الأفراد من النوع الدافئ  
.Warm

النمط الثاني: يكون التفاعل في الغالب بين الأفراد من النوع البارد  
.Cold

النمط الثالث: يكون التفاعل في الغالب بين الأفراد من النوع المسيطر  
.Dominant

النمط الرابع: يكون التفاعل في الغالب بين الأفراد من النوع الخاضع  
.Submissive

حيث الانجذاب بين الأشخاص يتميز باقتراب الجسد إلى درجة التلامس مع عدم شعور أى فرد منهما بانتهاك حيزه الشخصى أو خصوصيته، فى حين أن (المقت أو الكراهية) بين الأشخاص من جراء (الفشل فى التواصل أو التفاعل الاجتماعى) يتولد عنها الانسحاب بعيدا عن الشخص.

كما أن السيطرة يتم للتعبير عنها من خلال العديد من الاوضاع الجسدية حيث يقف الفرد المسيطر بأحساس معين، وحتى فى حالة الجلوس فإنه يتخذ وضعا معينا (يكون فى الغالب مسترخيا). عكس الحال فى موقف أو حالة الخضوع حيث يكون الشكل العام للجسم (خائفا) و(متلعثما) و(متريذا) .. كما أن الشخص الخاضع حتى وان جلس فإن جلوسه يتسم بالعديد من السمات من قبيل تثبيت قدميه وركبتيه تكونان متجاورتين بإحكام، ويعقد يديه فوق صدره، وإن كان مرتديا على رأسه شيئا غالبا ما يرفعه ويضعه فوق حجره (جلين ويلسون، ٢٠٠٠، ص ص ٢٠٦-٢٠٧).

وقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن أوضاع الجسم لها علاقة بالنوع gender حيث أن وقفة المرأة غير وقفة الرجل حيث تتميز

بضرورة (ضم الطرفين السفلية إلى بعضهما البعض) مع الحرص على أن يكون الضم (غير مفتوح بصورة ملفته للنظر إيان حديثها مع الآخرين) وأن يكون الصوت ونغماته وتموجاته أقرب إلى (الهمس) خاصة وهي تحدث امرأة مثلها تكن لها مشاعر الحب والود. في حين أن الرجل ذوى المكانة الاجتماعية المرتفعة حين يقف فإن وقفته تكون في حالة استرخاء ويضع يده في جيبه غالباً.

في حين رصدت العديد من الدراسات أن الرجل ذوى المكانة الاجتماعية المتدنية حين يقف فإن وضعه الجسمي يكون أكثر تصلباً وجموداً واستقامة.

كما لوحظ أننا لو كنا مهتمين بالموضوع الذى يحدثنا فيه الشخص الآخر فإننا لا إرادياً نميل بأجسامنا إلى الامام (كما يحدث هذا في الغالب حين نريد إن نهمس بسر إلى شخص آخر إذ لا شعورياً ومن خلال لغة الجسد كما تظهر في هذه الحالة من خلال إيماءات الوجه ونظرات العين وارتجاف الشفتين .. إلخ) فإننا نميل لا شعورياً إلى الامام لدرجة أن يحدث تلامس بين جسدنا).

كما تم التوصل إلى حقيقة أخرى من خلال أوضاع الجسد وهي أن التعبير والإيماءات الوجهية (أى إيماءات الوجه) توضح وتعكس انفعالات معينة إلا أن وضع الجسم الذى يتخذه أنما ينقل هذه الانفعالات إلى الآخرين.

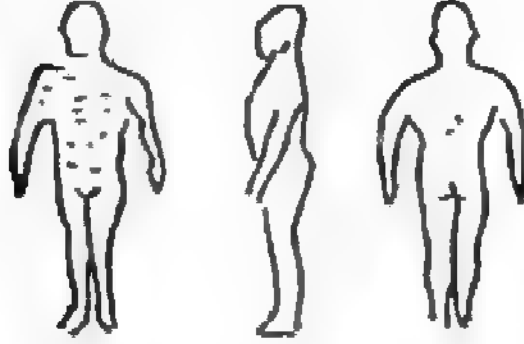
كما لوحظ أن الإيماءة بالرأس دليل على الموافقة يكثر حدوثها لدى الاصدقاء في موقف التفاعل الاجتماعى أكثر من حدوث إيماءات متكررة بالرأس في حالة الاشخاص غير المتوافقين مع بعضهم البعض.

كما أن الملاحظات قد أوضحت أن أوضاع الجسم لدى المرأة تختلف عن مثيلاتها لدى الرجل بصفة عامة حيث تفرض التربية (والاتيكت) على المرأة أن تكون أقل حركة وانفتاحًا لأجزاء جسمها مقارنة بالرجل .. وتصدق هذه الملحوظة في مجتمعنا المصري والعربي .. حيث إذا جلس الرجل مثلاً وهو في الغالب مرتدي للبنطال فإنه يجلس على سجيته وتكون هناك مسافة ما بين ساقية .. ولا يشعر حرجاً من جراء ذلك.

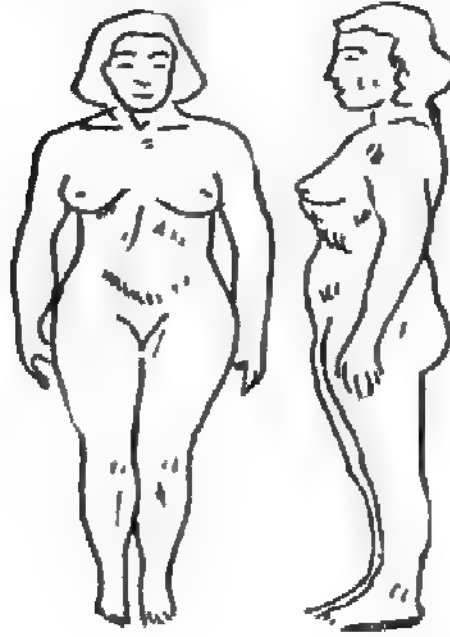
في حين أن السيدة أو الفتاة في حالة ارتدائها للبنطال والبلوزة فإنها تضع ساقاً على ساق حتى لا تكون المسافة ما بين ساقها واضحة بل تسعى إلى التصاق ساقها من خلال (طريقتها في الجلوس).

والأشكال التالية توضح ذلك ناهيك عن وجود العديد من المهن (راقصات البالية مثلاً) قد يملكون قدرة فائقة على التحكم في أوضاع الجسد وأحداث تشكيله أو وضع قد لا يقدر عليه الآخرون.

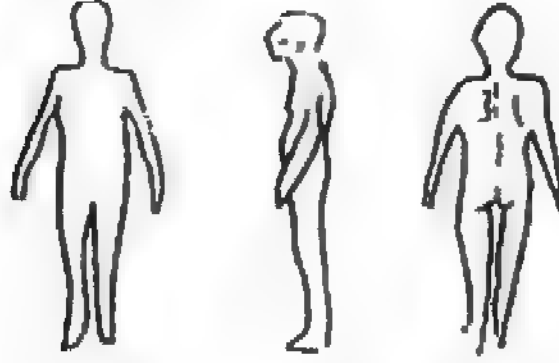
شكل رقم (٨) يوضح أوضاع الحيز الشخصي لدى النساء والفتيات



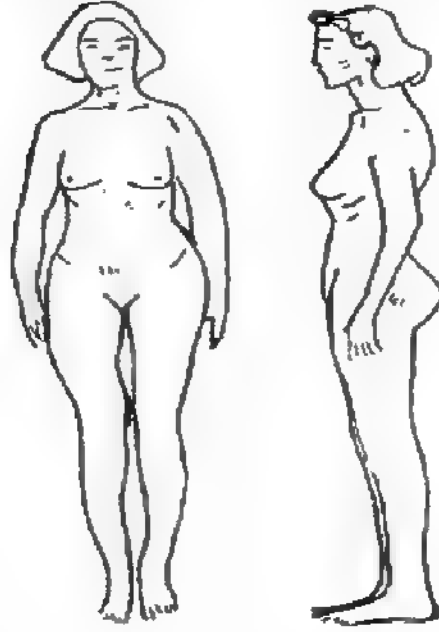
شكل رقم (٩) يوضح أوضاع الجسد لدى النساء والفتيات



شكل رقم (١٠) يوضح أوضاع الحيز الشخصي



شكل رقم (١١) يوضح بعض أوضاع الحيز الشخصي لدى النساء



(نقلا عن: محمد صبحي حسنين ١٩٧٨) الجزء الثاني ص ص ١١١-١١٢

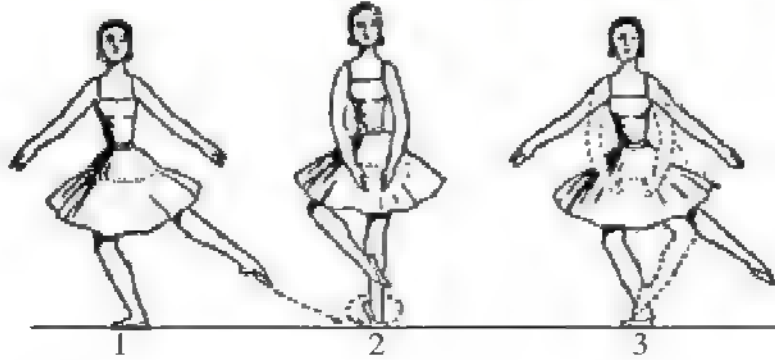
شكل رقم (١٢) يوضح أوضاع الحيز الشخصي وعلاقته بالحالة الانفعالية لدى السيدات والفتيات



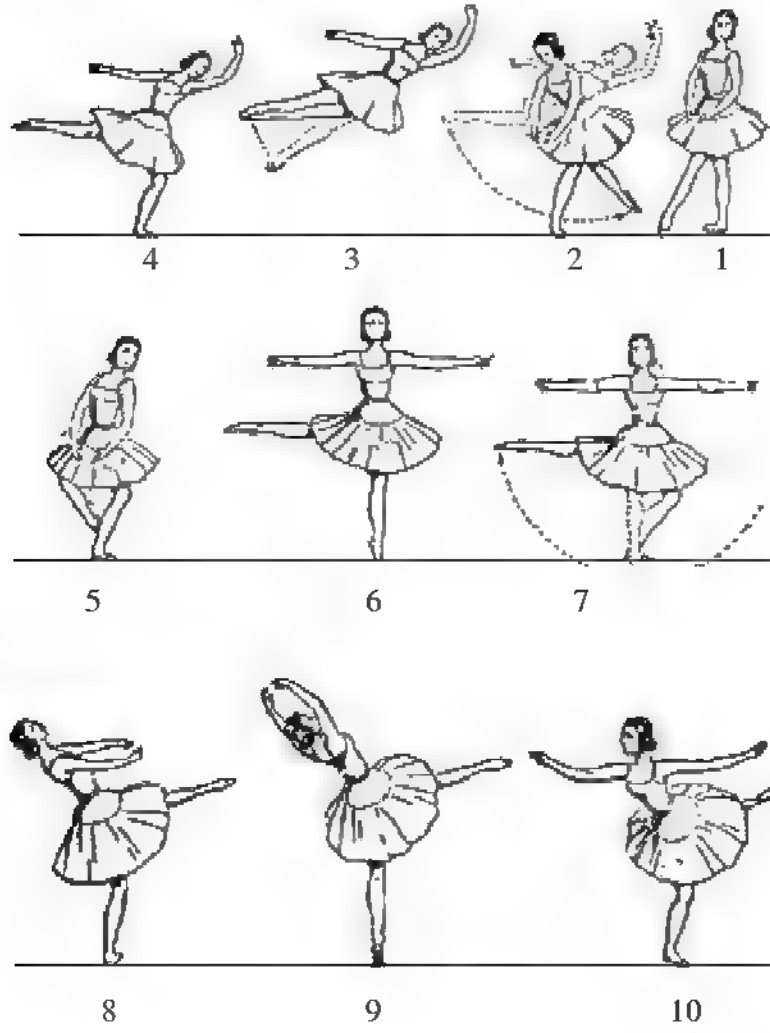
شكل رقم (١٣) يوضح لغة الجسد وأوضاعه المختلفة



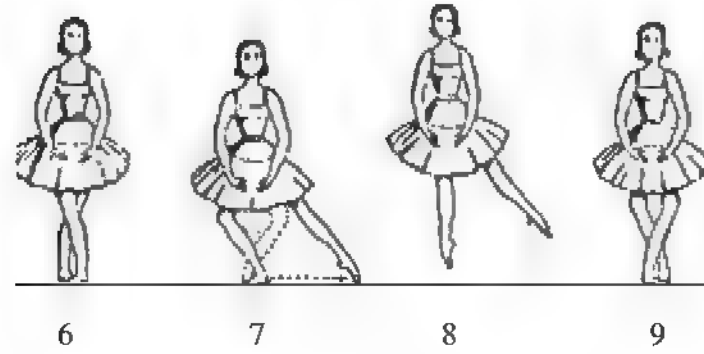
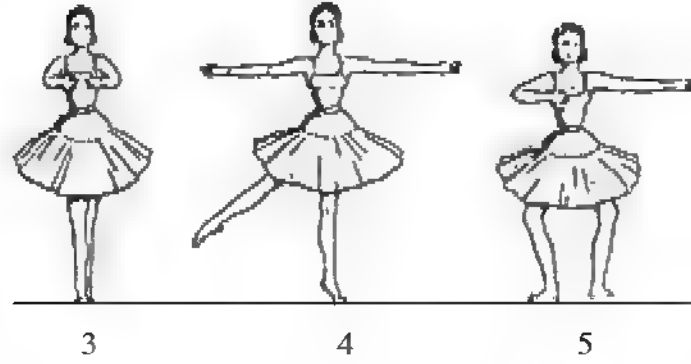
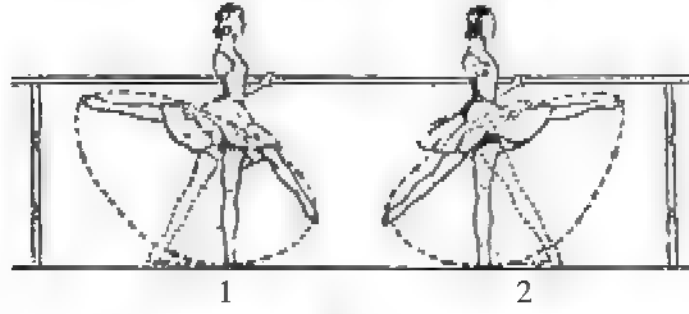
شكل رقم (١٤) يوضح ثلاث أوضاع للجسد في رقصات البالية حيث تصل قمة التحكم في الجسم وأوضاعه



شكل رقم (١٥) يوضح بعض مظاهر التحكم  
في أوضاع الجسد لدى راقصات البالية من خلال (١٠) أوضاع مختلفة



شكل رقم (١٦) يوضح (٩) أشكال  
من صور التحكم في أوضاع الجسد لدى راقصات البالية





شكل رقم (١٧) يوضح بعض مظاهر  
التحكم فى أوضاع الجسد لدى راقصات البالية



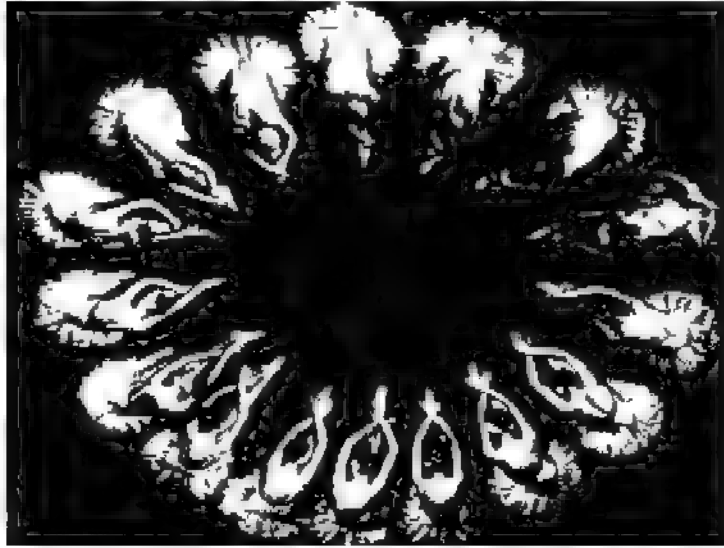
(رسوم البالية نقلا من كتاب أحمد حسن جمعة ٢٠٠٥)



صورة رقم (١٨)  
صورة توضح التوافق فى الأداء للتشابه فى الإمكانيات الجسمانية



صورة رقم (١٩)  
صورة تمثل هيئة البالية من باليه "بحيرة البجع"  
ويظهر فيها مدى التشابه بين المؤديين



صورة رقم (٢٠)  
صورة توضح شكل دائري من باليه بحيرة البجع



صورة رقم (٢١)  
صورة من باليه شوبنينا وتمثل فيها هيئة البالية نصف دائرة



شكل رقم (٢٢) ويوضح معاني بعض الأوضاع الجسمية

- أ - محب للاستطلاع أو فضولي Curious.
- ب - متحير Puzzled
- ج - لا مبال Indifferent
- د - يرفض Rejecting
- هـ - يراقب Watching
- و - مكف بذاته Self-satisfied
- ز - مرحب Welcoming
- ح - عاقد العزم Determined
- ط - متسلل Stealthy
- ى - باحث عن شيء Searching
- ك - يشاهد Watching
- ل - متنبه Attentive
- م - غاضب بعنف Violent anger
- ن - مستثار Excited
- س - يتمطي/ يبسط جسمه Stretching
- ع - مندهش، مسيطر، متشكك Surprised, dominating, suspicious.
- ف - يخفي شيئاً خفية افتضاحه Sneaking
- ص - يشعر بالخجل Shy.
- ق - يفكر Thinking
- ر - متأثر وجدانيا Affected
- (جلين ويلسون، ٢٠٠٠، ص ٢٠٩).

وتوجد بعض التفسيرات التحليلية النفسية لأوضاع الجسم

## جدول رقم (٢٣)

يشتمل على بعض التفسيرات التحليلية النفسية لأوضاع الجسم

أجزاء الجسم	الوضع	التفسير
الذراعان	١- الذراعان متعاقبتان، حركة تطويق للذات. ٢- القبض على صدر الرداء بإحكام. ٣- هز الكتفين استهجاناً أو لا مبالاة.	١- حماية الذات، خاصة في منطقة الصدر، والانسحاب. ٢- مخاوف من الأذى البدني. ٣- الاستسلام للشعور بالعجز.
الساقان	١- متصلبتان بدرجة كبيرة (لدى الإناث). ٢- غير متصلبتين. ٣- تصالب استعراضى بالساقين. ٤- لا حراك في منطقة الحوض.	١- حماية الذات، والانسحاب. ٢- الغزل أو المعابثة. ٣- الغزل أو المعابثة. ٤- الكف أو الكبح الجنسي.
الجذع	١- طريقة عسكرية متصلبة أو متبسية في الجلوس أو الوقوف أو المشي (لدى الذكور)، ومتكلفة الجدية وعمودية (لدى الإناث). ٢- طريقة مزهوة أو مختالة ومتكلفة ومتصنعة في المشي، الوقوف، الجلوس... إلخ. ٣- يتساقط إعياء، فائر الهممة، خامل. ٤- يستكين في مقعده، واهن، شقي الطابع.	١- قلق حبيس. ٢- صراع بين الغزل والخجل. ٣- العجز وطلب المساعدة. ٤- يعبر عن الاندفاعات الجنسية.

(جلين ويلسون، ٢٠٠٠، ص ٢١٠)

### الملابس والألوان: Costume & Colour :

ليست الملابس مجرد أغطية تحمي أو تغطي بها أجسادنا ذلك لأن الملابس واختيارها، كما أن اختيار اللون الذي يفضله الشخص يلعب دورا لا بأس به في فهم أفضل لسيكولوجية الجسد ولغته.

فالملابس قد تعكس نوع gender الشخص وما أن كان ذكرا أم أنثى، كما أنها توضح طبيعة مهنة الشخص حيث أن بعض المهن تشترط ارتداء (يونيفورم) معين وأحيانا ما يتم تغييره في الصيف وفي فصل الشتاء (الشرطة والقوات المسلحة) كمثال.. كما انني لاحظت إبان تواجدي في العراق في أوائل الثمانينيات من القرن الماضي أن المرأة الكردية ترتدي ملابس تتم وتكشف عما أن كانت متزوجة أم لا من خلال وضع شارة معينة على الصدر ولاشك أن (هذه معلومه) تقدم للآخرين بدلا من البحث والتنقيب عما إذا كانت ترتدي دبلّة أم لا .. وما أن كانت تضعها في أصبع يدها اليسرى (حيث له دلالة) أم في أصبع يدها اليمنى وهكذا والواقع أن الحديث عن الملابس والألوان يطول بيد أننا سنقتصر حديثنا في النقاط الآتية:

هل سيكولوجية الملابس علما أم مجرد اجتهادات وخواطر

وانطباعات؟

في الواقع إن سيكولوجية الملابس فرع من فروع علم النفس، وعلم النفس أصبح علما بالمعنى المتعارف عليه، حيث إن خصائص أي علم تنحصر في:

- أ - أن العلم يتميز بأنه امبريقي أي يركز على المعلومات الواقعية دون أن يعنى ذلك استبعاد المعرفة الاستنتاجية والمفاهيم المجردة.
- ب- أن العلم يتناول القضايا والتي تناقش العلاقة بين شيئين يتبعهما حكم صدق أو كذب.

- ج- أن العلم منطقي بالرغم من أن المنطق ليس علماً إلا أنه لا غنى للأخير عن الأول.
- د - أن العلم عام بمعنى أنه يحدد إجراءات التعرف على الظاهرة في الواقع.
- هـ- أن العلم يسعى إلى حل المشكلات.
- و- أن العلم يميل إلى التجريد.
- ز- أن المعرفة العلمية تتخذ شكل النسق من خلال تحقيق مبدأ الاتساق.
- ح- أن العلم يتميز بالاستمرار من خلال تراكم المعلومات (عبد الباسط عبد المعطى ١٧، ١٩٨٤).

ولذا فإن علم سيكولوجية الملابس علماً؛ لأن الملابس قد ارتبط وجودها بوجود الإنسان، صحيح أن الإنسان القديم قد لجأ إلى وسائل متعددة وبدائية معتمداً على الخامات الموجودة في البيئة المحلية، فمن المعروف تاريخياً أن الإنسان الأول قبل للتوصل إلى معرفة طريقة الغزل والنسيج كان يلجأ إلى تغطية جسده بجلود الحيوانات، وقد ظل استخدام الجلود في الملابس حتى بعد معرفة طرق الغزل والنسيج، كما كان البعض الآخر - حتى قبل اكتشاف هذا الحل لتلك المشكلة - يلجأ إلى تغطية عورته باستخدام أوراق الشجر (خاصة ورق التوت) أو حتى بعد اختراع الأقمشة كان البعض يلجأ إلى تغطية العورة فقط بالملابس، حيث كان يربط وسطه بمنزر يتكلى إلى أسفل وتحديداً إلى منتصف الفخذين ثم تطورت الأزياء الخاصة بالرجال والنساء والأطفال وجميع الأعمار والتي تعكس العديد من السمات والمتغيرات ولذا فإن هذا الفرع من العلم يجب الاهتمام به، وقد تجلت صعوبة ذلك حين أخذنا نبحث فيما كتب عن هذا العلم فلم نجد إلا شذرات قد كتب عنه دون قصد هنا أو هناك. أو مقالات تقدم وجهات نظر لها أهميتها في سيكولوجية الموضة، ولذا فنحن نحاول



جاهدين في هذا الفرع من علم النفس مركزين في المقام الأول على الملابس التي تعكس طبيعة الشخصية، وقد نضطر إلى الرجوع إلى الماضي، وقد نضطر إلى تقديم ملاحظات عن الأزياء، وقد نصيب وقد نخطئ، إلا أن ذلك لا يبرر عدم قيامنا بهذه المحاولة.

هل علم سيكولوجية الملابس يواجه العديد من العقبات؟ وإذا كان الأمر كذلك فكيف بنا أن نتعامل مع هذه العقبات؟

يواجه هذا الفرع من العلم العديد من الصعوبات نجملها فيما يلي:

#### ١- صعوبات التفرد:

ونقصد بها أن الذي يريد أن يتعمق في سيكولوجية الملابس سيدرك أن لكل مجتمع، بل لكل مرحلة تاريخية أزياءها وملابسها الخاصة بها، وإن التعرف على طبيعة الملابس في هذا العصر ليس كافيًا لإلقاء الضوء حول سيكولوجية من يرتديها؟ وما هي العوامل المختلفة التي حتمت ظهور هذا (الموديل) بهذا الشكل وفي هذا التوقيت بالذات؟ وهل جاء الزى ليعبر عن العديد من المتغيرات؟ أم ماذا؟

وهي صعوبات ستظل قائمة إذا أخذنا في الاعتبار قضية ارتباط الزى بالهوية الوطنية لشعب ما.

#### ٢- صعوبة التغير:

ونقصد بها أن الموضة متغير ومجنونة وغير ثابتة، وما كان سائدًا في مرحلة ما أصبح كلاسيكيًا وقديمًا في مرحلة أخرى، خاصة، إذ أخذنا في الاعتبار أن الموضة قد لا تستمر عامًا بل يمكن أن تنتوع وتتغير وتتبدل من فصل إلى فصل آخر، فملابس الصيف غير الشتاء والخريف غير الربيع وهكذا، ولذا فإن من يريد تتبع (الموضات) عليه أن يكتشف الآتي:

أ - هل هناك إمكانية للتنبؤ بشكل الموضة في المستقبل؟  
ب- أم أن الأمور تسير وفقاً لرغبات مصممي الأزياء العالميين وقرض أذواقهم على الآخرين.

خاصة إذا أخذنا في الاعتبار أيضاً انتشارها على أساس الإيحاء أو المحاكاة أو التقليد.

### ٣- تشابك العوامل في الملابس:

بمعنى أن الملابس وإن كانت تهدف في المقام الأول إلى ستر الجسم إلا أن الأمر لا يقف عند هذا الحد بل يتشابك مع هذا الاحتياج العديد من العوامل أهمها طبيعة المناخ، وما إذا كان حاراً أو بارداً، حيث يفرض زياً معيناً؟ من حيث السمك أو اللون، إضافة إلى ارتباط الزى بطبيعة مهنة الشخص، أو الموضة الأكثر انتشاراً في المجتمع وهذا يقودنا إلى التعرف على كافة الظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية والأخلاقية والدينية التي ارتبطت بقبول غالبية أفراد المجتمع لزي ما، ولذا فإن من يريد أن يفهم (سيكولوجية زي ما لمجتمع معين عليه أن يدرس كافة للتيارات التي تمور داخل المجتمع، وكافة العوامل التي تفاعلت وقادت إلى هذا للقبول الاجتماعي لهذا الزي بالذات.

### ٤- تأثير الملابس بالسائد في الحضارات أو المجتمعات الأخرى:

وإذا كانت الصعوبة الثالثة قد عبرنا عنها بضرورة الأخذ في الاعتبار كافة المتغيرات التي تحدث في المجتمع، فإننا في هذه الصعوبة نزيد من رقعة الصعوبات بالتأكيد على ضرورة الأخذ في الاعتبار أهم تيارات الموضة في المجتمعات الأخرى. وإذا كان التاريخ يثبت لنا وجود تغيرات أساسية في زي المرأة الفرعونية وفي عصر الدولة الحديثة (حيث تميزت الأزياء بالكشكشة والكسرات والثنيات والبليسية

نتيجة استخدام وتنوع الأقمشة الشفافة والخفيفة) فإن الثابت تاريخيًا أن هذا النوع من الملابس قد وصل مصر عن طريق الهند أو أرض عيلام الكائنة شرق العراق، وقد يكون هذا أجهادًا صحيحًا إضافة إلى ما ذكر البعض أن الموضة تقليد وأنها مرتبطة بالسائد في المجتمع، والبعض يرى أنها لا تتأثر بالسائد في المجتمعات الأخرى، وهكذا يفتح المجال للاختلاف حول طبيعة ودوافع وأسباب وتنوع الموضة وليس هذا فحسب بل نجد من يتعصب لها ويعدّها من قبيل الرقي والتقدم، في حين يرى البعض الآخر أن الركض خلف الموضة وعدم مراعاة قيمة البيئة التي يعيش فيها الشخص إنما يعد ذلك من قبيل الاغتراب والاتحطاط الخلقى والحضارى.

##### ٥- ارتباط الموضة في الملابس بأشياء أخرى:

ولعل أهم الأشياء هي: الحلى ومستلزمات الزينة والتجميل وحقائب اليد والجوارب والأحذية، وأغطية الرأس، ولا شك أن النساء تحديدًا يميلون إلى الاهتمام بمثل هذه القضايا، والتي تعكس بصورة واضحة جمال وأناقة الملبس، مثل استخدام المرأة - مثلًا الصور الفرعونية القديمة - الأقراط والخواتم والعقود والقلائد التي كانت مرصعة بالأحجار الكريمة والذهب واللؤلؤ والفيروز والعقيق وغير ذلك من الأحجار، وصحيح أن تاريخ ارتباط الأزياء بمكملات التجميل غير محدد تاريخيًا إلا أن ذلك لا يمنع من الاستنتاج أن تاريخ الحلى ارتبط بتاريخ الملابس وإن كانت - طبيعيًا - الملابس والتفكير في ستر الجسد قد سبق الاهتمام بالحلى ولذا من يريد أن يدرس ويتعمق في سيكولوجية الملابس عليه أن يهتم بنفس القدر بالحلى والذهب وأغطية الرأس والقدمين، وغيرها من العوامل التي تبرز جمال الملبس، والجسد خاصة إذا أخذنا في الاعتبار أن التاريخ قد أثبت أن للرجل القديم كان مثله مثل

المرأة يرتدى ويهتم بالحلى على حد سواء (ثريا نصر، زينات طاحون ١٩٩٦، ٢٥).

كما أن بعض شرائح أو طبقات المجتمع في الهند لهم زى خاص بهم، حيث شاهدت مثلاً في إحدى الدول العربية بعض الهنود الرجال يلفون الجزء الأسفل من جسدكم بقطعة قماش أشبه "بالفوطه" وبعض الباكستانيين يرتدون جلباباً مختلفاً قصيراً ومفتوحاً من الجانبين أسفل ينطال من نفس نوع القماش، كما أن بعض النساء الهنديات يكشفن مثلاً المنطقة السفلى من بطونهن، وحين استفسرت عرفت أن ذلك لا يمثل عيباً ولا قصداً من الإثارة يقصد به حقيقة تتمثل في أن البطن منطقة مقدسة (لأنها أصل الحياة ومصنع لإنتاج البشر) وهذا يجعلها فخراً لا إثارة ولا خروجاً عن الأعراف مثلاً وهكذا فإن المتأمل في قضية الأزياء والملابس يجد عند أصحابها ردوداً لتحيزهم لزيهم الوطنى، وأحياناً لا يعرفون أسباب ذلك؛ إلا أن ذلك التمسك بالزى الوطنى يعد سمة من السمات التى تميز شخصية الفرد ومدى ولائه لمجتمعه حتى وإن كان فى مجتمع آخر يخالف زى أفراد ما اعتاد هو من زى يعبر به عن هويته الوطنية.

#### ٦- اختلاف الآراء فى الموضة :

منذ القدم اختلفت الآراء فى الأزياء وارتباط الأفراد بزى خاص بهم، ومن الآراء القديمة فى الموضة مثلاً رأى (رومو) حيث يرى أن الموضة تعوض عدم إشباع أو عدم كفاية الحاجات الشخصية أو حاجات الجماعات الاجتماعية، وهى هنا تقوم بوظيفة المنظم للحاجات الاجتماعية، وهى تظهر أحياناً نتيجة اغتراب الشخص فى المجتمع وعدم مبالاته به.

فى حين يرى (زيميل) Zimmel أن الموضة صمام أمن تفلت المرأة من حاجتها إلى بعض الاختلافات من النساء الأخريات وأن يكون لديها شىء يلفت الانتباه إليها (محمد سلامة ١٩٨٨، ١١).

#### ٧- الملابس والتميط الجنسى:

ونقصد بهذه الصعوبة اتفاق أفراد المجتمع أن ملابس الرجال يجب أن تختلف عن ملابس النساء، وأن الألوان التي يجب أن يرتديها الشباب (لا تثير الاستياء) يجب أن لا يرتديها كبار السن، وهكذا فمن أراد أن يدرس سيكولوجية الملابس أن يأخذ فى الاعتبار طبيعة النوع، بل وطبيعة المرحلة العمرية، وطبيعة المهنة، وطبيعة الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتعليمية لمن يريد دراستهم، وهكذا تتعدد وتتوزع دراسات سيكولوجية الملابس.

#### ٨- الملابس وطبيعة المهنة:

تفرض طبيعة كل مهنة زياً معيناً، فالفلاح الذى يعمل فى الحقل طول يومه يتطلب عمله زى يناسبه وقد وجد أن الجلباب الواسع أفضل زى يناسبه ولا يعوق حركته فى أداء عمله، فى حين يرى بعض من يعملون فى الورش والميكانيكا أن ارتداء (العفريّة) أفضل وسيلة للحركة وأيسر فى أداء للمهارات التي تتطلبها الميكانيكا من تآزر حركات الأصابع والعين واللفك والتركيب.

كما أن رجال الدين الإسلامى والمسيحى مثلاً لهم زيهم الخاص بهم يميزهم، وهكذا نجد أن كل مهنة لها زياً خاصاً بها يحتم الوقوف على طبيعة ملابس كل مهنة أو الألوان المفضلة وطبيعة الأقمشة المناسبة، وما رأى أصحاب المهنة فى ملابسهم وهل يلتزمون بالزى الخاص بهم أم ينتهزون الفرصة كلما ساحت الظروف ويقومون بالتغيير؟ ولاشك أن الوقوف على مثل هذه القضايا يحتاج إلى العديد من

الدراسات الميدانية والتي تهدف إلى سبر أغوار ملابس الشخصية المصرية للوقوف بصورة عملية على طبيعة الأزياء وسيكولوجياتها لدى الشخصية المصرية.

#### العلاقة بين نمط الشخصية وألوان الملابس المفضلة:

ومن الطريف أن بعض المجلات الأكثر انتشارًا بين الشباب تقدم بعض المحاولات عن العلاقة بين طبيعة الشخصية ولون الملابس المفضلة لها وسوف نقدم على سبيل المثال محاولة لذلك من تلك المحاولات ما ذكرته مجلة الشباب في أحد أعدادها وهو

شخصيتك من لوانك المفضل (دراسة نفسية تحلل شخصية الإنسان من خلال ألوانه المفضلة)

بعض الدراسات النفسية تؤكد أن اللون المفضل لكل شخص يعكس إلى حد ما بعض جوانب شخصيته وتساعد على فهمها وتحليلها.... وعلى هذا الأساس قد تستطيع فهم بعض ملامح شخصيتك... من ألوانك المفضلة.

#### الأحمر مستقيم:

فالذى يفضل للون الأحمر مثلاً تقول له هذه الدراسات: أنت ماهر، مستقيم قوى الإرادة وقليل من التفكير يمكنك أن تحسن التعامل مع مختلف الحيل والمواقف المربكة، كريم، معطاء ومحاط دائماً بصحبة عظيمة أياً كانت الدائرة الاجتماعية التى تتحرك فيها، ولكن يمكن أن تصبح أكثر من عنيد فى بعض الأوقات دائماً ما ترفض أن تفعل ما يطلب منك الآخرون أن تفعله.... لكنك كلما تقدمت بك الحياة سوف تصبح أكثر حرية واستقلالا وسوف تلعب قدرتك على الإبداع ومهارتك درواً كبيراً فى تقدمك كما ستساعدك شخصيتك القوية على

التكيف بصورة جيدة مع كل التغيرات والبدائيات الجديدة لكن يجب عليك أن تحاول أن تطرح الماضي جانبا ولو أنك أردت النجاح.

**الأبيض هادئ :**

أما من يهوى اللون الأبيض فتقول له: أنت تكره كل أنواع العنف والاحتكاك لأنك هادئ ومتفهم... دافئ القلب، ودود لكل المحيطين بك، حساس وشديد الاهتمام بالآخرين... سعيد دائما تعرف كيف تقضي وقتا طيبا... لديك مشكلة في اتخاذ القرارات لكنك مع مرور الوقت سوف تزداد حكمة مما يساعدك على إحراز التقدم ويزداد اهتمامك ببيتك وأسرتك وحبك للأشياء الجميلة المحيطة بك، وكلما ازداد نضجك زادت قدرتك على التعلم والحذر والبعد عن التهور في اتخاذ القرارات الصحيحة في جميع المجالات.

**الأزرق مرح: ولمن يهوى اللون الأزرق تقول له:**

أنت قبلت من المرح لا توجد لحظة كثيفة معك أو تحيط بك وهذا بالتأكيد لأنك ملول بطبيعتك لا تستطيع أن تمكث في مكانك كثيرا وهذا مجرد جانب من شخصيتك التي تجعلك أكثر إثارة أما الجوانب الأخرى فأنت متفائل، وعليك أن تحاول كبح جماح رغبتك في القيادة والزعامة لأن ذلك يزعج بك في المشاكل.... مع تقدمك في السن ستستطيع التعرف على موقع مواهبك الحقيقية مما سيجلب لك السعادة لأن شخصيتك الرائعة المليئة بالحيوية تزيد من قدرتك على النجاح لكن احذر الغرور والسخرية من الآخرين.

**ولمن يحب اللون الأخضر تقول له الدراسة:**

أنت كريم وواسع الأفق وقوى الإرادة ومحدد يعتمد عليك وتتحمل المسؤولية معظم الوقت تصبح عنيدا عندما تشعر بأنك مهدد لا تتحمل التركيز الطويل لكن عندما تركز ذهنك في أي شيء يمكنك غالبا أن

تصل إلى نهايته.... ومع مرور السنين ستتعلم كيف تهدئ من إيقاع حياتك وتحتوى المواقف المختلفة بالسيط على انفلات أعصابك..... حاول أن تتغلب على عنادك وتوضح للناس أن لديك قدرات أكثر مما يتوقعون.

#### الأصفر موهوب :

أما من يحب للون الأصفر فتقول له هذه الدراسات أنت متألق، لامع ملء بالبهجة... مرح سريع الخاطر.... متعدد المواهب.... فى نقد مستمر لأنك من أكثر الشخصيات جانبية لكن لا يمكن الاعتماد عليك كثيرًا فى بعض الأحيان لذا فإنه ربما تكون فكرة جيدة تفكر أكثر وتترثر أقل.... وع تقدمك فى السن سوف تنق تدريجيا فى مواهبك المتنوعة.... كما ستساعدك شخصيتك المفتحة على التنقل من مكان لآخر.... فقط عليك أن تبذل جهد أكبر حتى تستطيع كسب ثقة الآخرين.

#### البنى رومانسى :

ونقول هذه الدراسات لمن يهوى اللون البنى أنت شخصية رومانسية... تعطى بالرغم من التقليل من شأنك كمثال... تضخم كثيرا من مواهبك لكن الممارسة تظهر حقيقتك وخاصة حين يتعلق الأمر بالأشياء التى لا تتميز فيها.... طموح، وهدفك الرئيسى أن تحصل على حياة سهلة ومريحة لذا يمكنك أن تصنع الكثير فى وقت قصير، ويمكنك أن تنتقل من الهدوء للغضب فى لحظة لأنك مثل البحر متقلب ودائم البحث عن الكمال، قد تزداد تحفظاً مع تقدمك فى السن ولن يقلل هذا من سعادتك، كما سيزداد احتياجك إلى مشاركة الآخرين وستزداد موهبتك فى التعامل مع المواقف الحرجة.



أما من يهوى اللون البنفسجي فتقول له:

أنت مفكر شديد النقاء ولا تحتاج لتأكيد ذلك. أنت في الغالب شديد الحساسية، وفنان... ربما تعاني بعض المتاعب في الاندماج مع الواقع في بعض الأوقات لأنك تفضل صحبتك الخاصة وتجد أنه من الصعب أن تختلط مع الجنس الآخر... احتياجك الشديد للخصوصية يجعلك يبدو وكأنك ترفض الآخرين رغم أن منظارك للحياة وردى ملون تتظاهر بأن مشاكلك لا وجود لها وأن لم تتخلص من هذه النزعة ستواجه العديد من المشاكل.

البرتقالي عقلاني :

أما من يحب اللون البرتقالي فتقول له أنت واحد من منظمي الحياة وتحب ألا تكون مسؤولاً عن كل شيء وكل الأشخاص، في معظم المواقف لك أكثر من منافس لكنك لم تهتم بالقتال في سبيل من تريد أياً كان الهدف... لأنك تدرك أنك طموح جداً ولا تسهل هزيمتك، وتدرك أن النجاح يأتي بعقلانية شديدة لذا ترفض أن تراكب أى نوع من الحماسة من جوانبك السلبية إنك قليل التفكير فيما يتعلق بالمشاعر وربما تؤذى الآخرين بكلماتك وسلوكك أحياناً ومع الأيام سيزداد إحساسك بالمسؤولية وستدرك أن البقاء في مكان واحد لمدة طويلة لا يساعد بالضرورة على تحسين طبيعتك المتملة بالقلق وسوف يدفعك هذا إلى التحرك أكثر كما سيزداد اهتمامك بالآخرين وستبذل مجهوداً مضاعفاً للحفاظ على مشاعرهم.

أما من يحب اللون الأسود فيقولون له:

أنت مبدع وأديب أو موهوب في الأشياء الكبرى الهامة لكنك لا تستغل مواهبك في حدودها القصوى لديك صبر كبير على التعامل مع الآخرين تتميز بالاستقامة ويجذبك ذلك إليك من يتعاملون معك لكنك تخفيهم منك في الوقت نفسه، أحياناً تحب الحياة في عالم حالم، لكنك

سرعان ما مستبدل اتجاهك الخيالي بآخر واقعي... وستزداد كرمًا ربما تجد صعوبة في التخلص من بعض ميولك الذاتية لكن بمقدورك النجاح لو حاولت بصدق (مجلة الشباب، يولية ١٩٩٤، العدد ٢٠٤، ص ٦٩).

وبالرغم من أهمية العلاقة بين الألوان المفضلة ونمط الشخصية، إلا أن الدراسات التي اهتمت بهذا الجانب جد ضعيفة إلى درجة الندرة ولعل الدراسات الكلاسيكية في هذا الصدد، تلك للدراسة التي قام كل من "جيفورد وايزنك" حيث دلت نتائج دراستهم أن اللون المفضل لدى معظم البالغين الذين يعيشون في المناطق المعتدلة هو اللون الأزرق يليه الأحمر ثم الأخضر فالبنفسجي فالبرتقالي فالأصفر. أما بالنسبة للأطفال فإن تفضيلهم يبدأ بالأحمر يليه الأزرق ثم يسير في نفس الترتيب السابق، ويشير هذا إلى أن الألوان ذات الموجة الطويلة قد تكون مقبولة أكثر لدى ليصر الأطفال، وعندما يكتمل نضجهم يفضلون الألوان ذات الموجة لاقصيرة كالأزرق والأخضر (Guilford, J 1934 & Eysink, J 1991).

#### خصائص الألوان :

تتميز الألوان المفضلة بعدة خصائص قريبة فالألوان القريبة من الأحمر كالبرتقالي والأصفر تعتبر ألوانا دافئة وتوحى بالحركة والسرعة والنشاط أما الألوان القريبة من الأزرق كالأخضر والبنفسجي فهي علي ذلك. وتظهر الأشياء ذات الألوان الداكنة كأنها أصغر حجمًا وأثقل وزنا من الأشياء الفاتحة اللون، وترى الألوان ذات الموجة الطويلة كالأحمر والبرتقالي على بعد قبل الألوان ذات الموجة القصيرة كالأزرق والبنفسجي، وتشتد جاذبية الألوان للانتباه باستعمال كل لونين متضادين بجانب بعضهم البعض كالأحمر والأخضر والأصفر والأزرق (حسن محمد خير الله ١٩٨٩، ٢٨٦). وهكذا تتعدد المداخل التي يمكن تناول الشخصية وسيكولوجية للملابس.

### التفسير السيكولوجي للألوان :

لقد تم تحديد الخواص السيكولوجية للألوان من وجهات نظر متعددة، وأغلبها فردى. لكن تجمع فيما بينها على الاتفاق على التفسير مدام Leonorel Irent فى كتابها Paint powen قوة تأثير بعض الألوان؛ حيث ذكرت:

- ١- اللون الأحمر: لون النار والدم فهو يسبب الإحساس بالحرارة كذلك إشاعته القريبة من منطقة تحت الحمراء فى المجموعة الطيفية بعمق فى أنسجة جسم الإنسان. وتعتبر أن للون الأحمر هو لون الحيوية والحركة، نظراً لما له من تأثير قوى على طباع ومزاج الإنسان.
- ٢- اللون البرتقالى: سطوع هذا اللون يوحى بالدفء كما يوحى بالإثارة وتطلق عليه اسم لون التوهج واشتعال، وتختلف الرؤية بين الأشخاص لطبيعة هذا اللون والبعض يعتبره ذو تأثير مهدئ، والبعض الآخر يراه مسبباً للتوتر.
- ٣- اللون الأصفر: أبهج الألوان؛ حيث يطلق عليه لون ضوء الشمس، ولقد برهنت التجارب النفسية على أنه لون المزاج المعتدل والسرور، وبعض درجات اللون الأصفر الساخنة قادرة على تهدئة بعض الحالات العصبية الشديدة.
- ٤- اللون الأخضر: ويمثل هذا اللون الطبيعة السائدة والخضرة، ولذا فهو منعش رطب، مهدئ يوحى بالراحة، إذ يضيف بعض السكينة على نفس، أو بعض الإحساس بمرور الوقت سريعاً وهو مؤهل للصبر، ولذا استعمل فى علاج بعض الأمراض النفسية مثل الهستيريا والنوراستانيا (تعب الأعصاب - الاجهاد - التوتر الدائم).
- ٥- اللون الأزرق: اللون المكمل للأخضر سواء فى التكوين الطبقي أو فى الطبيعة ويمثل لون السماء والماء، وهو منعش يوحى بالخفة،

ويعمل على خلق أجواء خيالية ومن تأثيراته الفسيولوجية تهدئة نبض القلب والتنفس السريع، وفي المجال العاطفي يوحى بالسلام، وويعد من خلال التجارب أكثر الألوان التي تبعث على راحة النفس.

٦- اللون الأرجواني: لون مهدئ - رطب - حالم - يوحى قليلاً بالحزن، نظرًا لأن تكاليف تحضير هذا اللون مرتفعة فقد استخدم كرمز وتعبير عن الأبهة الملكية.

(محمد حسن غانم، ٢٠٠٤ ص ١٤٤-١٥١).

#### الخواتم ولغة الجسد :

تهتم نساء كثيرات بالخواتم فبعضهن يفضلن الخواتم الذهبية والبعض الآخر يفضلن الفضية وأحياناً الأحجار الكريمة، وبشكل لا إرادي تضع كل امرأة الخاتم في أصبع معين، ونحن نقدم لك عزيزتي حواء ما يفصح عن شخصية المرأة من خلال نوع الخاتم وأيضاً من المكان الذي تضعه فيه فإليك أنواع الخواتم.

#### الخواتم الذهبية:

شخصية حادة، مشاعرها منطلقة، عفوية حريصة على إبهار العيون وخاصة من بنات جنسها.

#### الخواتم الفضية:

تدل على البرودة والهدوء والثقة وصفاء النفس وتهتم صاحببتها بالنواحي الفكرية وتتأبها مشاعر عدم الثقة أحياناً ولكنها سرعان ما تتمالك نفسها وتعود إلى طبيعتها.

#### الماس والأحجار الكريمة:

إذا كان الخاتم هنا كبير الحجم غريب الشكل فإن من تحمله هي امرأة متناقضة منقبلة تميل إلى القلق والمعاناة العاطفية أما إذا كان

الخاتم رقيقاً أو متوسطاً ينسجم مع شكل الإصبع وفي مكانه المناسب فإنه يدل على شخصية خجولة متحفظة ذكية تميل إلى كتمان أسرارها.  
مكان الخاتم:

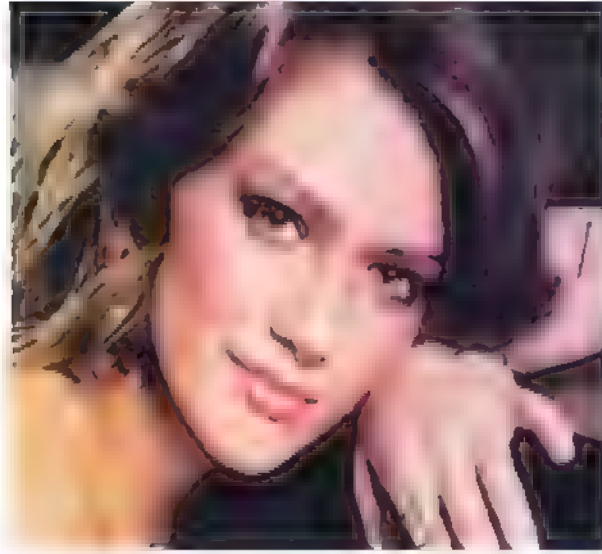
اختيار لأصبع معين لللبس الخاتم.. يدل على شخصيتك أيضاً.. فمثلاً:  
الأبهام: يدل على شعور عال بالذات وثقة زائدة إلى حد الغرور.  
السبابة: تواضع وسعة صدر وسماحة لدرجة التفريط في الحقوق الشخصية حتى لا يغضب منها الآخرون.. فهي بحاجة إلى قدر أكبر من الثقة بالنفس والشعور بالأمان.  
الوسطى: يدل على عقلية ناضجة تعشق المثالية في السلوك والتصرف ولذلك فهي عرضة لتأنيب الضمير عند أقل هفوة ولا يعجبها الإنسان السطحي الذي يهتم بالمظهر دون الجوهر ولكن يعيبها محاولة فرض آرائها على الآخرين دون أن تدرى.  
الخنصر: تتحمل متاعبها ومتاعب غيرها بصبر واستسلام أحياناً وخصوصاً فيما يتعلق بالأسرة رغم اعتقادها بأنها شخصية متميزة تتمتع بقدرات خاصة لا تملكها غيرها.  
البنصر: انه يدل على شخصية تتمتع بالمشاعر الرقيقة والشفافية فهي لا تقبل فكرة التناول عن آرائها وكلامها يحمل صيغة الأمر دون أن تشعر ولكن الآخرين لا يفهمون طبيعتها للجادة والتزامها لذلك فهي بحاجة إلى تعلم المرونة في التعامل ومراعاة ظروف وطبائع الآخرين.

وعلى النقيض إذا وجدت امرأة بلا خواتم فإذا رفضت المرأة ارتداء الخواتم أو اكتفت بدبلة للخطوبة أو الزواج فإن ذلك يدل على شخصية غير نمطية تحب التجديد وتكره المظاهر كما تكره النفاق والزيف، تميل إلى الوحدة متهمة من الآخرين بالغرور ولكنها في

الحقيقة متواضعة جدًا، تفضل السهر مع كتاب أو مجلة أو فيلم هادف أو برنامج ثقافى على الاشتراك فى حفل يشارك فيه المشاهير والنجوم.  
خاتم فى كل اصبع :

المرأة التى تهتم كثيرًا بوضع الخواتم فى كلتا يديها أو أصابع إحدى اليدين تكشف دون أن تدري عن شعورها بعدم الأمان وحاجتها إلى الحماية حتى من نفسها وقد يعنى ذلك الرغبة فى اجتذاب اهتمام الآخرين ولفت انظارهم إليها أو نوعا من فقدان الثقة بالنفس والتستر وراء دفاعات نفسية ومظهرية وأهية.

شكل رقم (٢٤)  
يوضح العلاقة بين الخاتم وشخصية الفرد



الخواتم تكشف عن شخصيتك

وأخيراً: من الممكن أن نواصل الحديث عن لغة الجسد بيد أننا سنتوقف قليلاً وقد نعاود مستقبلاً الحديث عن لغة الجسد من خلال جوانب وعوالم لم نرتدّها بعد.

والله دوماً هو الموفق، وهو وحده نعم المولى ونعم النصير،

# المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم الحيدري (١٩٩٩): **ترا جيد ياكربلاء: سوسولوجيا الخطاب الشيعي**، دار الساقى، بيروت، لندن.
- إبراهيم على إبراهيم، مايسة النبال (١٩٩٤): **صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية**، مجلة دراسات نفسية، مجلد (٤)، العدد (١)، يناير، ص ص ١-٤٠.
- أحمد حسن جمعة (٢٠٠٥): **الحركة في فن البالية**، القاهرة، مهرجان القراءة للجميع، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥): **سيكولوجية الموت والاحتضار**، الكويت، مجلس النشر العلمى.
- أحمد فائق (١٩٨٣): **الأمراض النفسية الاجتماعية**، القاهرة، دار أتون.
- اسرار جسم الإنسان، ترجمة هاشم أحمد محمد (٢٠٠٢)، مكتبة الأسرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- أشرف ايهاب (١٩٩٢/٧/١١): **السينما المصرية ترقص على واحدة ونص**، تحقيق صحفى، مجلة نصف الدنيا، الأهرام ص ص ٦٨-٧٦.
- انيس منصور (١٩٨٧): **جسمك لا يكذب**، القاهرة، دار الشروق.
- البارون لارى (٢٠٠٢): **دراسات موجزة حول البنية الجسدية للمصريين**، فى كتاب وصف مصر، ترجمة زهير الشايب، مكتبة الأسرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- تحية لسحق (١٩٨٤): **سيكولوجية البغاء**، القاهرة مكتبة الانجلو.

جانبية صدقى (١٩٧٦): البلدى يوكل، كتاب اليوم، مؤسسة أخبار اليوم، القاهرة.

جلين ويلسون (٢٠٠٠): سيكولوجية فنون الأداء، ترجمة شاكى عبد الحميد مراجعة محمد عنانى، الكويت، عالم المعرفة، العدد ٢٥٨، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.

حسن هماد (١٩٩٥): المدخل لعلم الاجتماع، القاهرة، غير مبين الناشر، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

سعيد الوكيل (٢٠٠٤): الجسد فى الرواية العربية المعاصرة، القاهرة، الهيئة العامة لقصور الثقافة، سلسلة كتابات نقدية، العدد (١٤٤).

سليم حسن (٢٠٠٠): موسوعة مصر القديمة، الجزء ١٧، الادب المصرى القديم، مكتبة الأسرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

سيد عويس (١٩٧٧): حديث عن المرأة المصرية، مطبعة أطلس. سيد عويس (١٩٩٠): أمثال وتعبيرات شعبية مصرية، كتاب اليوم، مؤسسة الأخبار، القاهرة.

شاكى عبد الحميد (٢٠٠٣): الفكاهة والضحك - رؤية جديدة، الكويت، سلسلة عالم المعرفة العدد رقم (٢٨٩)، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.

شوقى ضيف (٢٠٠٥): الحب العنرى عند العرب، القاهرة، مكتبة الأسرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

عادل كمال خضر (١٩٨٩): دراسة مقارنة بين الأسوياء والجاتحين على أسلوب رسم الذات والأقران والأسرة، دكتوراه غير منشورة، آداب عين شمس.

- عادل كمال خضر (٢٠٠٢): الدلالات النفسية لرسم أعضاء جسم الشكل الإنساني، مجلة علم النفس، العدد (٦٢)، السنة (١١)، ص ٣١-٦، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عباس العقاد (٢٠٠٢): جحا الضاحك الباكي، القاهرة، مكتبة الأسرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الرؤوف ثابت (١٩٩٥): سلبيات وإيجابيات المجتمع المصري، القاهرة: مؤسسة الأهرام.
- عبد الرحمن نور الدين (١٩٨٧): لغة العيون، القاهرة، مجلة طبيبك الخاص - أكتوبر السنة ١٩، مؤسسة دار الهلال، القاهرة، ص ٦-١٣.
- عبد اللطيف خليفة، شاكِر عبد الحميد، جمعة يوسف، معتز عبدالله، محمد، نجيب الصبوة، مهير فهم، عبد الحليم محمود (١٩٩٠): علم النفس العام، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة.
- فرج العنتري (١٩٩٨): ماذا حدث الآن في الغناء والموسيقى؟ (مقال) مجلة الهلال، عدد سبتمبر، ص ٩٠-٩٩.
- فرج طه وآخرون (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة، دار معاد الصباح للنشر.
- مؤمن حسين (ديسمبر ٢٠٠٢): منيرة المهديّة: سلطنة عصر السلاطين، مقال، مجلة الهلال، القاهرة، ص ٩٨-١٠٣.
- محمد احمد فضل (٢٠٠٢): الأغنية الفولكلورية للمرأة المصرية، القاهرة، مكتبة الدراسات الشعبية، الهيئة العامة لقصور الثقافة.
- محمد حسن غانم (٢٠٠٨): العلاج النفسي الجمعي - بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، المكتبة المصرية.

- محمد حسن غانم (٢٠٠٤): *فى سيكولوجية الملابس، الإسكندرية، المكتبة المصرية.*
- محمد حسن غانم (٢٠٠٧): *علم نفس الفروق الفردية، الإسكندرية، المكتبة المصرية.*
- محمد حسن غانم (٢٠٠٨): *سيكولوجية الجسد والرقص الشرقى، القاهرة: دار الحضارة العربية.*
- محمد حسن غانم، ماجدة حسين، محمد نجيب، أحمد الشافعى (٢٠٠٤): *علم النفس العام - أسسه ومجالاته، القاهرة، دار الاتحاد للطباعة والنشر والتوزيع.*
- محمد صبحى حسنين (١٩٧٩): *التقويم والقياس فى التربية البدنية - الجزء الثانى، القاهرة، دار الفكر العربى.*
- محمد قنديل البقلى (١٩٨٤): *الطرب فى العصر المملوكى (الغناء - الرقص - الموسيقى)، المكتبة الثقافية، العدد رقم (٣٨٩)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.*
- محمد محمد المفتى (٢٠٠٢): *التشريح الجمالى - أساسيات تمثيل الجسم الإنسانى فى الفنون التشكيلية، القاهرة، دار الحضارة العربية.*
- محمود أبو النيل (١٩٩٤): *الاضطرابات السيکوسوماتية، بيروت: دار النهضة العربية.*
- ممدوحة سلامة (٢٠٠٤): *علم النفس الاجتماعى أنت وأنا والآخرين، القاهرة، دار النصر للتوزيع والنشر.*
- منيرة أحمد حلمى (١٩٧٨): *التفاعل الاجتماعى، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.*
- نجوى الشايب (٢٠٠٢): *ديناميات تغير التراث الشعبى فى المجتمع المصرى - دراسة لعادات الطعام وآداب المائدة، القاهرة،*

مطبوعات مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، آداب  
القاهرة.

**ثانيا: المراجع الأجنبية:**

- Argyle & Dean (1965): Eye contact distance and affiliation.  
Sociometry, Vol. (28) pp. 289-309.
- Argyle, (1975): Body communication, London.
- Argyle, M & Cook, M. (1976): Gaze and mutual gaze.  
Cambridge. Combride university press.
- Burgoon., Buller. & Guerrero (1995): interpersonal deception.  
Journal of language and social psychology, Vol.  
(14) No (3) pp. 289-311.
- Ekman & Friesen. (1972): Hand Movements, Journal of  
communication Vol. (22) pp. 353-379.
- Moore, M. (1985): Nonverbal courtship patterns in women:  
Context and consequences, Ethologs and  
sociobiology, 6, PP. 237-247.
- Pennington., Gillen., & Hill, (1990): Social psychology.  
London: Arnold.
- Zahn. (1991): Face to face communication in an office setting.  
The effects of position, proximity and exposure.  
Communication Research, Vol. (18) pp. 737-754.